تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

چاپ دهم

پاسخ به والدین

دکتر سیما فردوسی

این کتاب به طرح رایج‌ترین مسائل مربوط به تربیت فرزند پرداخته است. این مطالب که غالباً به صورت پرسش و پاسخ هستند، در قالب نکاتی کاملاً کاربردی و با نگاهی بومی و با توجه به سنت خانوادهٔ ایرانی مطرح شده‌اند و بر اساس تجربیات ارزشمند سالها مشاوره، تحقیق، تدریس و مادری کردن مؤلف به دست آمده‌اند.



به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان

پاسخ به والدین

دکتر سیما فردوسی

سرشناسه :	فردوسی، سیما ۱۳۳۲
عنوان و نام پدیدآور:	پاسخ به والدین / سیما فردوسی
مشخصات نشر :	تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری :	۱۲۰ ص.مصور
فروست :	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
شابک :	۸ – ۹۰ – ۶۱۸۱ – ۹۶۴ – ۹۷۸
یادداشت :	چاپ دهم ؛ ۱۳۹۱
وضعیت فهرست‌نویسی :	فاپا
موضوع :	والدین و کودک
موضوع :	کودکان -- سرپرستی
موضوع :	کودکان -- روان‌شناسی
رده بندی کنگره :	BF ۷۲۳/۲و۴۲۵ف
رده بندی دیویی :	۱۵۵/۹۲۴
شماره کتابشناسی ملی :	۸۵-۲۰۹۵۹ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

پاسخ به والدین

سیما فردوسی

ویراستار	علی خاکبازان
عکس	فرهاد سلیمانی
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۵۰۰۰
چاپ دهم	۱۳۹۱
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لیتوگرافی	کارا
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

۸ – ۹۰ – ۶۱۸۱ – ۹۶۴ – ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 – 964 – 6181 – 90 – 8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت **۲۷۰۰** تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

کتابی که پیش رو دارید، کتابی کاملاً کاربردی است و به مسائل و مشکلات والدین در رابطه با تربیت فرزندانشان (چه از بُعد ناهنجاری و چه هنجار) می‌پردازد. همچنین رفتارهایی که در بعضی دوره‌های سنی امری طبیعی و در پاره‌ای دیگر نابهنجار محسوب می‌شوند، نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

مباحث این کتاب به صورت پرسش و پاسخ ارائه شده و نویسندهٔ محترم سعی نموده به رایج‌ترین پرسشهای والدین تا حد امکان پاسخ داده و راهکارهایی مطرح نماید.

خوانندهٔ محترم، لطفاً قبل از پرداختن به پرسش و پاسخ مورد نظر خود، مقدمهٔ بخش مربوطه را مطالعه کنید. همچنین، با توجه به تفاوتهای فردی کودکان، از راه‌حلهای ارائه‌شده، استفاده کنید.

کتاب حاضر شامل مسائل مربوط به کودکان تا قبل از دوازده‌سالگی است و انشاءالله در کتاب بعدی نکاتی راجع به نوجوانان مورد بحث قرار خواهد گرفت.

مؤسسهٔ انتشارات صابرین

مقدمه

در دنیای پیشرفته امروزی که علم با سرعت بسیار زیاد رو به گسترش است و در زمینه‌های مختلف به دانش و اطلاعات بشر افزوده می‌شود، والدین با جدیت در تکاپوی یافتن بهترین شیوهٔ تربیتی برای فرزندانشان هستند. والدین نگرانند که مبادا فرزندانشان در آینده دچار مشکل شوند و تمایل دارند که اقدامات لازم را در جهت پیشگیری از ناهنجاری رفتاری اجتماعی انجام دهند.

اطلاعات زیاد و گوناگون برخی از والدین را نگران ساخته، به این معنی که آنها را نسبت به رفتار با کودکانشان حساس کرده است. دیده شده است که گاه والدین انتظارات خاصی از فرزندان خود دارند و این امر بیشتر در والدین کمال‌گرا مشاهده می‌شود. والدین سخت‌گیر، وسواسی و کمال‌گرا انتظار دارند که فرزندان نمونه‌ای داشته باشند و همین انعطاف‌ناپذیری شخصیت آنها مسبب رفتارهای اعتراض‌آمیز در فرزندانشان می‌شود. نباید فراموش کنیم که کودکان در حال رشد هستند و فرایندهای خاص رشد در آنها جریان دارد. در طول رشد و تحول کودکان، همانندسازی یکی از شاخصهای مورد نظر است و کودکان از رفتارهای والدین خود تقلید می‌کنند. همان‌طور که رفتارهای عادی از طریق مشاهدهٔ رفتارهای والدین تقلید می‌شود، رفتارهای غیرعادی نیز ممکن است از طریق مشاهده و تقلید از والدین فرا گرفته شود. مثلاً ممکن است کودک رفتار پرخاشگرانه را از والدین خود یاد بگیرد یا اضطراب مبنای یادگیری او شود.

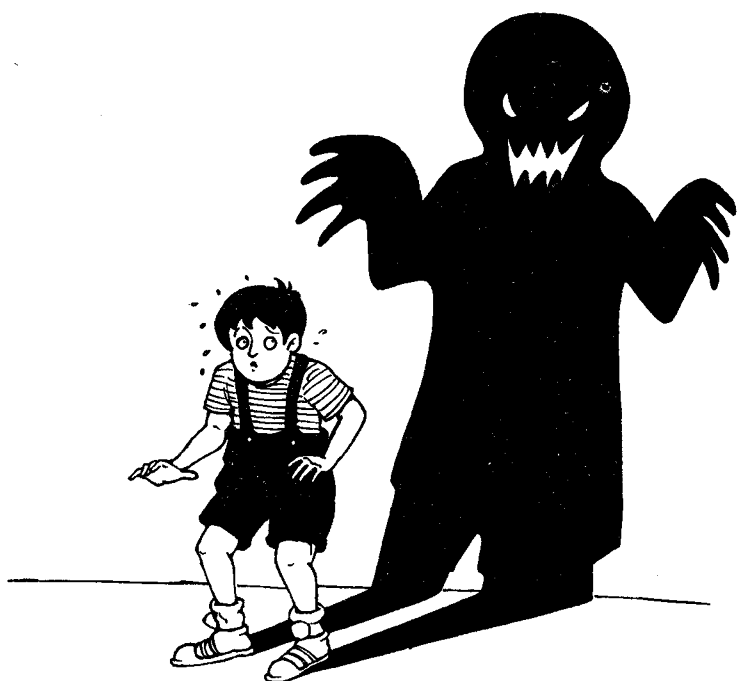
عواطف و هیجانها از موارد بسیار مهم در دورهٔ اولیهٔ زندگی است. نقش هیجان در دورهٔ اولیهٔ زندگی به قدری مهم است که حتی جنبه‌هایی از شخصیت انسان را در همان دوره شکل می‌دهد. این نقش در سالهای بعد آثار خود را نشان می‌دهد.

بسیاری از هیجانهای عاطفی بزرگسالان ریشه در دورهٔ کودکی دارد، بنابراین کاملاً ضروری است که تلاش کنیم تا فرزندمان در دورهٔ کودکی هیجانهای منفی را تجربه نکند و اگر دچار مشکلات عاطفی شد، نحوهٔ رویارویی با این مقوله‌ها را به او آموزش دهیم. از همه مهم‌تر اینکه تلاش کنیم اولاً این هیجانها به طور مستمر و فراگیر فرزندمان را احاطه نکند و ثانیاً فرصتهایی را ایجاد نماییم که هیجانهای مثبت را نیز تجربه کند تا به این ترتیب آثار منفی حوادث مخرب کم‌رنگ گردد.

در این کتاب سعی شده است والدین با رفتارهای کودکشان چه در بُعد رفتارهای عادی و چه در بُعد رفتارهای غیرعادی آشنا شوند و جنبه‌های برخورد علمی را فرا بگیرند. البته والدین سؤالهای بی‌شماری در زمینه‌های مختلف دارند، ولی در این‌کتاب به جنبه‌های رایج و سؤالهایی که شایع‌تر است پاسخ داده می‌شود تا والدین در ابتدای راه، مشکل را درست تشخیص دهند.

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، مشکلات عاطفی ـ هیجانی کودکان بسیار متنوع است. بعضی از آنها شامل مشکلات روزمره هستند که هر والدی می‌تواند با برخورد منطقی و مناسب آن را رفع کند یا تأثیراتش را کمرنگ سازد، اما برخی دیگر بسیار عمیق و ریشه‌دارند که جنبهٔ بیماری پیدا می‌کنند و باید علت آنها را شناخت تا با استفاده از شیوه‌های کارشناسانه و تخصصی آنها را رفع کرد.

باید دنیا را از دریچهٔ چشم کودکان بنگریم و از زاویهٔ دید آنها وقایع محیط را تفسیر کنیم تا بتوانیم آنها را به طور عمیق درک کنیم. در غیر این صورت تفسیر غلطی از اندیشه و رفتار فرزندانمان خواهیم داشت. با این امید که دانش والدین با خواندن این کتاب افزایش یابد و در رویارویی با مشکلات هیجانی روزمرهٔ فرزندانشان موفق باشند.



۱ مشکلات ناشی از هیجانهای طبیعی

هیجانها، واکنشهای کوتاه‌مدت روانی- فیزیولوژیکی هستند که منشأ ایجاد آنها معمولاً بیرونی است، ولی به‌ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص مؤثر دید.

حالتهایی مثل ترس، اضطراب، غم، شعف، خشم و ... هیجان نام دارند. وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه می‌ترسی، و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند. ولی واکنشهای مربوط به آن را به‌صورت

فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد. هیجانها از دورهٔ کودکی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همهٔ انسانها هیجان را تجربه کرده‌اند. تأکید روی کمیّت این هیجانهاست که تا چه حد وجود دارند. هرکسی به‌گونه‌ای دچار یکی از این هیجانهای طبیعی می‌شود. مثلاً هیجان ترس: اگر ترس در یک فرد با محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این یک هیجان طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد! آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همهٔ افراد، چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجانهای مختلف می‌شوند. یعنی هیچ کس پیدا نمی‌شود که بگوید: اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟

اگر این هیجانها در فعالیتهای اجتماعی و ارتباطی انسانها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. در مورد کودکان، اگر هیجانها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکنند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به‌وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند. در مورد احساسات هیجانی، ۵ سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا ۵ سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی (شاید نگران‌کننده از دید خانواده) نشان می‌دهند، مثلاً بسیاری از کودکان ۵ ساله دچار ترس می‌شوند: ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر، دور شدن از خانواده و.... در سن شروع مدرسه نیز ترسهای متفاوتی به‌طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود؛ مانند ترس از ناکامی در کسب نمرهٔ خوب، ترس از امتحان و موضوعهای مشابه دیگری که در این مرحلهٔ سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد برخی از هیجانهای خاص را نشان می‌دهد. هیجانها دائماً در حال تغییر هستند و دورهٔ کوتاهی دارند. بنابراین اینها را در زمرهٔ هیجانهای غیرطبیعی به‌حساب نمی‌آوریم.

اصولاً در مورد احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. مثلاً اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید زمان زیادی طول بکشد. چون با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌شان هیجانهای مستمر زیاد بوده، مثلاً ترس و خشم همیشه وجود داشته و شیوهٔ زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی مبتنی بوده و این مشکل همواره شدت و تداوم داشته است، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دورهٔ کودکی بروز می‌کنند یا در دورهٔ بعدی خود را نشان می‌دهند. بنابراین ما اکثر هیجانهای کوتاه‌مدت را در دورهٔ زیر ۵ سال طبیعی تلقی می‌کنیم. از نکاتی که باید به آن توجه شود، اجتماعی کردن این هیجانهاست؛ یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجانشان کنار بیایند. کودک باید بیاموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجانزده می‌شود، چه واکنشی از خود بروز دهد. نحوهٔ بروز هیجان باید اجتماع‌پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. نحوهٔ برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد مثبت نیست. این را باید هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنشهایی را در والدینشان می‌بینند، آنها را یاد می‌گیرند. مثلاً مادری که از حشره‌ای می‌ترسد، از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس، و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌ماندهٔ ذهنی نیستند، معمولاً این واکنشها را از طریق مشاهدهٔ رفتار والدینشان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند، ولی بعضی از بچه‌هایی که دچار مشکل هستند

و بچه‌های عقب‌ماندهٔ ذهنی حتماً باید یاد داد. از طریق روشهای تنبیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام مواجهه با هیجان، چگونه باید واکنش نشان دهند.

نکتهٔ مهم دیگر رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند، مانند توجه افراطی، علاقهٔ افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندان داشته باشد. مثلاً کودکی که بیمار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد، چه‌بسا دوست دارد که همیشه بیمار باشد و به‌نوعی حالت تمارض در او دیده می‌شود. چراکه احساس می‌کند وقتی بیمار است همه به او خیلی توجه می‌کنند. به این ترتیب رفتارهای نابهنجار شکل می‌گیرد. کودکی که مرتب سرش را به دیوار می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزء اختلالات عادتی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشأت می‌گیرد؟ از آنجا که او دوست دارد مورد توجه قرار بگیرد. بنابراین، احساس باید از هرگونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که مورد پسند جامعه قرار بگیرد.



وضعیت روانی مادر چه تأثیری بر جنین دارد؟

به طور کلی حالات روانی مادر در دورهٔ بارداری تأثیرات زیادی روی جنین دارد. به همین دلیل برای بررسی رشد کودک لازم است از زمان پیش از تولد او آغاز کنیم. جنین در دورهٔ بارداری تحت تأثیر حالات مادر و محیط قرار دارد که این دو عامل در رشد او نقش بسیاری خواهند داشت.

در تحقیقاتی که در زمینهٔ رشد کودکان انجام می‌شود، بررسیها را از زمان جنینی آغاز می‌کنند و به همین دلیل دورهٔ بارداری را به سه مرحله تقسیم کرده‌اند:

۱. سه‌ماههٔ اول بارداری؛
۲. سه‌ماههٔ دوم بارداری؛
۳. سه‌ماههٔ سوم بارداری.

هر خانم باردار در سه‌ماههٔ اول حاملگی نگرانیهای خاصی را تحمل می‌کند؛ مانند نگرانی در مورد سلامت جنین که آیا سالم است یا خیر؟ آیا زنده است و آیا خطری او را تهدید می‌کند یا خیر؟ در این دوره توجه به اینکه مادر در چه شرایط روحی، روانی و جسمی به سر می‌برد مهم است. بعضی از مادران خود دچار مشکلاتی هستند که در نتیجه مشکلاتی نیز برای جنین به‌وجود می‌آید.

در سه‌ماههٔ دوم با شروع حرکات جنین، مادر آرامش بیشتری پیدا می‌کند، زیرا تا حدودی مطمئن می‌شود که جنین زنده است و به حیات خود ادامه می‌دهد. در این دوره نگرانی دیگری برای مادر به‌وجود می‌آید که در مورد جنسیت نوزاد است. این نگرانی به نحوهٔ تفکر فرهنگی و اجتماعی مادر (و اطرافیان) مربوط می‌شود. در این دوره مادر به جنسیت فرزندش فکر می‌کند و اگر والدین علاقه‌مند باشند که فرزندشان جنسیت خاصی داشته باشد (پسر باشد یا دختر)، این نگرانی افزایش می‌یابد. محققان دربارهٔ ویارهایی که در دورهٔ بارداری وجود دارد، تحقیق کرده‌اند و ریشه‌های روانشناختی برای آن قائل شده‌اند. برخلاف آنچه در گذشته گفته می‌شد، ویار در نتیجهٔ کمبود مواد غذایی در بدن مادر رخ نمی‌دهد و این نظریه امروزه منسوخ شده است. به‌عنوان مثال، اگر مادری تمایل یابد که از مواد غیرخوراکی مانند خاک و گچ و زغال تغذیه کند، در وضعیت ذهنی و شناختی نوزاد تأثیر می‌گذارد.

در سه‌ماههٔ دوم به لحاظ مسائل فرهنگی و اجتماعی تغییراتی در نحوهٔ تفکر خانم باردار به‌وجود می‌آید. خیلی از خانمها ممکن است از ظاهر

خود رنج ببرند، مثلاً از اینکه چاق شده‌اند و مانند گذشته نمی‌توانند در اجتماع ظاهر شوند. برخی از خانمها نسبت به همسرانشان، به‌لحاظ ظاهری که پیدا کرده‌اند دچار دغدغه‌هایی می‌گردند و مشکلاتی برایشان به‌وجود می‌آید. نگرانیهای سه‌ماههٔ دوم بیشتر حول و حوش این موارد دور می‌زند.

با آغاز ماه هفتم بارداری نگرانیهای دیگری برای مادر بروز خواهد کرد. مثلاً به زایمان خود فکر می‌کند: آیا زایمان بدون خطر انجام خواهدگرفت؟ آیا پزشک به‌موقع بر بالینم حاضر خواهد شد؟ آیا به‌تنهایی می‌توانم نوزادم را پرورش دهم؟ آیا زایمان به‌صورت طبیعی انجام خواهد شد یا مجبورم از روشهای غیرطبیعی نظیر سزارین یا فورسپس استفاده کنم؟ و موارد دیگری در مورد نحوهٔ زایمان و هزینه‌های مربوط به آن که تمام اینها می‌تواند باعث نگرانی مادر شود.

در اینجا ذکر این نکته لازم است که هیجانهای مادر باردار بر سلامت جنین تأثیر می‌گذارد و اگر این هیجانها به شکل مستمر ادامه یابند، جنین را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهند. جالب است بدانیم که تحقیقات جدید ثابت کرده که جنین تمام حواس پنجگانه را داراست و قبل از تولد می‌تواند از آنها استفاده کند. صداهای محیط بیرون را می‌شنود و به محض به دنیا آمدن به تمام عوامل و عناصر محیط اطراف خود آگاهی دارد. بنابراین اگر مادر در یک وضعیت هیجانی دائمی و مستمر قرار بگیرد (فرق نمی‌کند که این هیجان نسبت به چه موضوعی است) جنین هم از آن تأثیر می‌پذیرد. به همین دلیل مادران باید از لحاظ روحی و روانی تحت مراقبت باشند و اگر مادری در این دوره افسرده باشد و افسردگی او به‌گونه‌ای باشد که باید از دارو استفاده کند، باید با تجویز پزشک چنین کاری صورت گیرد. در غیر این صورت افسردگی مادر روی جنین تأثیر خواهد گذاشت.

افسردگی پس از زایمان چیست؟ چه تأثیری برکودک دارد و چه راه‌هایی برای مقابله با آن وجود دارد؟

آیا ممکن است غیر از افسردگی، بیماریهای روانی دیگری (مانند روان‌گسستگی) بعد از وضع‌حمل برای مادر به‌وجود آید؟ در این صورت چگونه باید با آن روبه‌رو شد؟

بعضی از مادران بعد از تولد فرزندشان، از لحاظ خُلق و خو و از نظر عاطفی دچار مشکل می‌شوند که اصطلاحاً آن را افسردگی می‌نامند. البته در اینجا باید تفاوت بین افسردگی پس از زایمان و غمگین بودن را متذکر شوم.

اغلب مادران ممکن است پس از زایمان دچار حالتی شوند که به آن غم مادری می‌گویند. این حالت غمگینی تا حدودی شدید است اما به حد بیماری افسردگی نمی‌رسد. اغلب مادران پس از زایمان نگران هستند و این غمگینی حاکی از نگرانی آنهاست؛ از چیزی لذت نمی‌برند، بیش از حد به فرزندشان توجه می‌کنند و می‌ترسند. به‌ویژه خانمهایی که برای اولین‌بار مادر شده‌اند، غم مادری را بیشتر بروز می‌دهند. البته در این وضعیت هیچ نیازی به مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیست، ولی چنین افرادی باید به شدت تحت حمایت اطرافیان قرار بگیرند. باید دور و بر این افراد شلوغ باشد، با کسانی که او را دوست دارند و او هم به آنها علاقه‌مند است بیشتر در ارتباط باشد و این غم مادری پس از یک دورهٔ کوتاه و با توجه و اقدامات مثبت اطرافیان برطرف خواهد شد. اما بعضی از مادران دچار حالت افسردگی می‌شوند. این افسردگی نیز ممکن است شدید نباشد و نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشد. در این صورت هم باید ببینیم که شرایط این خانم چگونه است و چه کسانی در اطرافش هستند و چه صحبتهایی رد و بدل می‌شود و آیا کمکهای لازم را دریافت می‌کند؟ آیا به اندازهٔ کافی استراحت می‌کند؟ آیا توانسته است خود را با وضعیت جدید وفق دهد؟ به این ترتیب برای رفع افسردگی باید شرایط آن خانم مورد توجه قرار بگیرد.

نوع دیگر افسردگی که تا حدودی شدید است، برای برخی از مادران به‌وجود می‌آید. به این حالت **سایکوز** بعد از زایمان می‌گویند. سایکوز بعد از زایمان نوعی روانپریشی است که بعد از زایمان به‌وجود می‌آید. در این حالت ممکن است علائم افسردگی وجود داشته باشد و علائم بیماریهای روانپریشی دیگر را هم بروز دهد؛ مثلاً علائم و نشانه‌های **مانیا** (نوع دیگری از افسردگی) که به‌صورت نوعی سرخوشی و شیدایی بروز می‌کند. مادر ممکن است علائم بیماری اسکیزوفرنی را از خود نشان دهد که علائم آن به شکل توهم، هذیان و رفتارهای به ظاهر آشفته بروز می‌کند. در هر صورت، هریک از این علائم و نشانه‌های بیماری که نوعی سایکوز بعد از زایمان محسوب می‌شود، باید طی ۳ یا ۴ ماه با دارو و مراقبتهای پزشکی و حمایت و توجه اطرافیان بهبود یابد. در چنین شرایطی بیمار حتماً باید دارو مصرف کند و نوزاد باید از مادر جدا شود و فرد مطمئنی از او مراقبت کند. این کار به دو دلیل باید صورت بگیرد: اول اینکه مادر در دورۀ استفاده از دارو نمی‌تواند و نباید به نوزادش شیر بدهد؛ دوم اینکه بیمار روانپریش متوجه اعمال و رفتار خود نیست که در این صورت ممکن است برای نوزاد خطرآفرین باشد. در صورتی که علائم بیماری بعد از دورۀ درمان از بین رفت یا کاهش یافت، فرد می‌تواند به زندگی عادی خود بازگردد و از نوزادش مراقبت کند. البته باید به او گوشزد کنیم که ممکن است در زایمانهای بعدی نیز چنین حالتی تکرار شود.

اما نوع دیگری از روانپریشی نیز وجود دارد که بعد از سه یا چهار ماه از بین نمی‌رود و ادامه پیدا می‌کند. در این صورت اگر زمان بیماری تا ۶ ماه طول بکشد، می‌توان گفت که این علائم حاکی از یک بیماری روانپریشی است که قرار بوده اتفاق بیفتد و حالا، بعد از زایمان بروز کرده است و معالجۀ خاص همان بیماری را می‌طلبد. بنابراین نباید اشتباه کنیم و توجه داشته باشیم که سایکوز بعد از زایمان باید طی ۳ یا ۴ ماه درمان برطرف شود.

بارداری دورهٔ بسیار حساسی است و زنان باردار به افراد بسیار حساسی تبدیل می‌شوند که بسیاری از رفتارهای اطرافیان و آنچه دور و برشان می‌گذرد می‌تواند برایشان آزاردهنده باشد. به همین دلیل رعایت بهداشت روانی زن باردار بسیار مهم است. زن باردار بعد از زایمان و گذراندن دورهٔ سخت بارداری و نگرانیهایی که در این مدت تحمل کرده است، انتظار دارد اطرافیان و به‌ویژه همسرش به او توجه خاصی داشته باشد و به‌گونه‌ای می‌خواهد به دیگران بگوید که دورهٔ بسیار پرمشقتی را سپری کرده است و حالا احتیاج دارد که کمکهای لازم را به او برسانند.

پس بارداری، دورهٔ بسیار مهمی در زندگی یک خانم به شمار می‌آید و تأثیر روانی وضعیت مادر در این دوره، بر حالات روحی او بعد از زایمان و همچنین روی فرزندش ادامه می‌یابد.



تولد فرزند دوم

آیا می‌توانم فرزند دیگری هم داشته باشم؟ آیا فرزند دوم، برای فرزند اولم مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد؟ اینها سؤالهای بسیاری از والدینی است که در مورد تولد فرزند دومشان نگران هستند. از سوی دیگر برای خانواده هم مسائلی مطرح است. وقتی فرزند دوم به دنیا می‌آید، بدون شک فرزند اول در معرض تجربیات جدیدی قرار می‌گیرد (می‌توانیم این تجربیات را ناراحتی و حسادت ننامیم و به آنها واکنش بگوییم، چون برخی از خانواده‌ها به این واژه بسیار حساس هستند).

خوب است که تعریف دقیق و روشنی ازواژه‌ها ارائه دهیم. زیرا بسیار مهم است که مادران و افراد خانواده معنای دقیق واژه‌های به‌کارگرفته‌شده را بدانند. در این صورت موضوع به شکل روشن‌تر و ساده‌تری تفهیم می‌شود و از بروز مشکلات مضاعف جلوگیری می‌گردد. بعد از تولد فرزند دوم نوعی احساس حسادت در فرزند اول بروز می‌کند، ولی چون والدین نمی‌خواهند این حسادت را بپذیرند، از آن به عنوان یک واکنش نام می‌برند و این واکنشها در فرزندان اول به گونه‌های متفاوتی بروز می‌کند. بعضی از بچه‌ها حسادتشان را به‌صورت رفتاری آشکار و بارز بیان می‌کنند؛ مثلاً فرزند دوم را می‌زنند یا اذیت می‌کنند یا اعتراض می‌کنند که او چرا آمده و ما او را دوست نداریم و جملاتی از این قبیل. فرزند اول احساس می‌کند که از سوی فرزند جدید مورد تهدید عاطفی قرار گرفته است و احساس خطر می‌کند و گمان می‌کند والدینش دیگر به اندازهٔ کافی او را دوست ندارند و عشق و علاقهٔ آنها بین او و فرزند جدید تقسیم شده است. در این حالت گذشت زمان باعث می‌شود تا فرزند اول واقعیت را بپذیرد. البته همهٔ بچه‌ها سرانجام می‌پذیرند که: برای من برادری (یا خواهری) آمده است که در حال حاضر وجود دارد و همه او را پذیرفته‌اند و بنابراین من هم باید او را بپذیرم. ما نمی‌توانیم به کودکی بگوییم: این خواهر (یا برادر) توست؛ او را دوست داشته باش و او هم فوراً بپذیرد. بلکه باید به او فرصت بدهیم و کمک بکنیم تا به یک استراتژی و روشی در جهت تطبیق دادن خودش با این تغییر برسد و آن را حل کند. حالا نه‌فقط فرزند دوم ممکن است برای فرزند اول مشکل ایجاد کند، بلکه احتمال دارد برای خود والدین هم این مسئله مشکل ایجاد نماید. مثلاً گاهی می‌گویند که ما نمی‌دانیم چگونه باید با بچه‌ها رفتار کنیم؛ هر کاری می‌کنیم فرزند اولمان باز هم اعتراض می‌کند.

برخی از والدین با به‌دنیا آمدن فرزند دوم، تازه احساس کامل فرزنددار شدن را پیدا می‌کنند و باید نکات جدیدی را رعایت کنند. به طور کلی در

خانواده‌ای که در آن نوزادی متولد می‌شود توجه به نکات و نیازهای عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی نوزاد مطرح می‌شود، که در زمان خود و به‌موقع باید به آنها توجه شود و والدین می‌توانند کتابهایی را در این باره مطالعه کنند.

آموزشهای لازم دربارهٔ نیازهای جسمی و روانی نوزاد در کتابهایی که دربارهٔ رشد کودک نوشته شده و کتابهای مربوط به روانشناسی کودک ارائه شده است. اغلب والدین می‌پرسند که: از لحاظ ارتباطی با نوزاد تازه‌متولدشده چگونه رفتار کنیم؟ با او حرف بزنیم یا خیر؟ آیا حرفهای ما را می‌فهمد؟ و ما چگونه با او حرف بزنیم؟

پاسخ این است که باید با او حرف بزنیم. درست است که او واژه‌ها را نمی‌فهمد ولی صحبت کردن محرکی محسوب می‌شود که واکنش نشان دهد و با شما ارتباط برقرار کند. آیا باید نوزاد را از منزل بیرون ببریم؟ پاسخ مثبت است. او یک انسان است و مانند هر انسان دیگری دلش تنگ می‌شود و او را باید بیرون ببرید. گاهی گریه‌های نوزاد باید شناسایی شود. هر گریه معنی خاصی دارد. گریه‌ای که ناشی از درد است به‌نوعی است و گریه‌ای که ناشی از بی‌حوصلگی است به‌نوعی دیگر، و همینطور گریه‌ای که نشانهٔ گرسنگی است ویژگی دیگری دارد. والدینی که تازه بچه‌دار شده‌اند باید به دنبال یافتن پاسخ سؤالهای خود باشند، چرا که نوزاد تازه‌متولدشده، یک موجود کامل و انسانی است که بسیاری از چیزها را درک می‌کند و نوع واکنشهای او با افراد بزرگسال متفاوت است.

چگونه فرزند اول را برای آمدن فرزند جدید آماده کنیم؟

تمام فرزندان اول خانواده بحرانی را پشت سر گذاشته‌اند و آن هم زمانی بوده که فرزند دوم به دنیا آمده است. برای ایجاد آمادگی در فرزند اول چه باید بکنیم؟ اولاً بهتر است هر تغییری که باید در زندگی فرزند اولمان ایجاد شود، قبل از تولد فرزند دوم صورت بگیرد. مثلاً اگر قرار است او را

به مهد بسپاریم، بهتر است این کار را قبل از به‌دنیا آمدن نوزاد جدید انجام بدهیم. اگر می‌خواهیم محل خواب او را تغییر دهیم یا ازکنار مادر به جای دیگری منتقل کنیم، بهتر است قبل از تولد فرزند دوم این کار صورت بگیرد. به طور کلی هر تغییری که قرار است در خانه و خانواده رخ بدهد، مانند رفتن به خانه‌ای جدید یا از شهری به شهر دیگر یا مهاجرت به کشوری دیگر و... نباید همزمان و همراه با تولد نوزاد جدید انجام شود؛ چرا که فرزند اول این وقایع را با تولد فرزند جدید ربط می‌دهد و اگر نسبت به این تغییرات احساس ناخوشایندی داشته باشد، آن را به نوزاد جدید هم تعمیم می‌دهد و رابطهٔ خوبی با برادر یا خواهر کوچک‌ترش پیدا نخواهد کرد. با تولد فرزند دوم، فرزند اول احساس می‌کند که رقیبی برایش پیدا شده است. البته بچه‌ها روحیات گوناگونی دارند؛ مانند روحیهٔ حسادت که در افراد مختلف متفاوت است. برخی از فرزندان اول، حسادتشان را نسبت به فرزند دوم به صورت آشکار نشان می‌دهند؛ مثلاً ممکن است او را کتک بزنند و اذیت کنند یا به پدر و مادر بگویند: او را ببرید چون دوستش ندارم.

اما گروه دیگری از کودکان هوشمندتر هستند و به این صورت با فرزند دوم برخورد نمی‌کنند. حتی ممکن است به نوزاد خیلی توجه کنند و با این رفتار می‌خواهند به والدین نشان بدهند که ببینید من چه فرزند خوبی هستم، چقدر او را دوست دارم، پس به من بیشتر توجه کنید. من او را اذیت نخواهم کرد، پس به من بیشتر محبت کنید. این هم می‌تواند نوع دیگری از رفتار حسادت‌آمیز باشد که باید به آن توجه کرد. حتی گاهی این هیجان بر اعضای درونی کودک تأثیر می‌گذارد و می‌بینیم که کودک کم‌اشتها می‌شود یا تب می‌کند، حتی ممکن است مشکلات جسمانی دیگری به‌وجود بیاید که می‌تواند نشان دهد فرزند اول ما چقدر تحت تأثیر آمدن فرزند دوم به خانواده قرار گرفته است. حال برای مقابله با این مشکل چه باید کرد؟

همیشه گفته می‌شود که در هر عشقی تنفری هم نهفته است. عشق و تنفر دو روی یک سکه هستند. زمانی که شرایط خوب است و ارتباطمان با طرف مقابل خوب است و با هم در یک راستا حرکت می‌کنیم، بُعد عشق و صمیمیت خودش را نشان می‌دهد. اما زمانی که ناراحت می‌شویم یا با طرف مقابل خود درگیری پیدا می‌کنیم، عشق کمرنگ می‌شود و روی دیگر سکه که همان تنفر هست، خود را نشان می‌دهد. فرزند اول احساس علاقه و عشق توأم با تنفر و حسادت نسبت به فرزند دوم دارد و چنین احساسی برای یک کودک خردسال مشکل‌آفرین است، چرا که نمی‌تواند خود را با آن تطبیق دهد. در بزرگسالان این دو احساس کاملاً از هم تفکیک شده است، یعنی یک بزرگسال یا کسی را دوست دارد یا از کسی بدش می‌آید. اما فرزند اول احساس عشقِ همراه با تنفر نسبت به فرزند دوم دارد. بنابراین برای او فوق‌العاده مشکل است و به همین دلیل ممکن است رفتارهای آشفته‌ای از خود بروز بدهد. بنابراین قبل از تولد فرزند دوم لازم است فرزند اول را آماده کنیم و این کار در مورد پسر و دختر فرقی نمی‌کند و یک امر ضروری است. اگر فرزند اولمان خردسال است، می‌توانیم برای او نمایش عروسکی ایجاد کنیم. عروسکهایی را برای ایفای نقش پدر، مادر، فرزند اول و نوزاد تهیه کنیم و تمام ماجرایی را که قرار است اتفاق بیفتد در بازی با عروسکها برای فرزندمان نمایش می‌دهیم. پدر، مادر و فرزند اول، همه در کنار هم هستند و این در حالی است که مادر باردار است و برای وضع‌حمل آماده می‌شود. بعد غیبت یکی دو روزهٔ مادر را برای زایمان با حذف موقت عروسک مادر نشان می‌دهیم و همزمان، آنچه را در خانواده بین پدر و فرزند اول اتفاق می‌افتد بازی می‌کنیم. باید نشان دهیم که در این مدت چه ارتباطی بین آنها برقرار می‌شود و به یکدیگر چه می‌گویند و چه چیزهایی را برای ورود فرزند دوم فراهم می‌کنند و.... به این ترتیب فرزند اول می‌تواند به‌خوبی درک کند که چه اتفاقی در شرف وقوع است. سپس عروسک مادر به همراه

عـروسک نـوزاد جـدید وارد خـانه و خـانواده مـی‌شوند. بـا ایـن روش می‌توانیم تمام اتفاقی را که قرار است پیش بیاید برای فـرزندمان روشـن کنیم. ارتباط بین مادر و فرزند اول بعد از تولد نوزاد دوم خیلی اهـمیت دارد و این رابطه نباید کمرنگ شود. فرزند اول ما باید احساس کند که در ساعات خاصی از شبانه‌روز مادر به او تعلق دارد، یعنی همان چیزی که در گذشته داشته و مادر فقط مال او بوده است. نمی‌توانیم چنین چـیزی را یکباره از او بخواهیم. جملاتی نظیر اینکه تو دیگر بزرگ شده‌ای، تو دیگر مرد شده‌ای، تو نباید بهانه بگیری، تو باید چنین رفتار بکنی و چنان باشی را نباید به‌کار ببریم. باید بگذاریم بچه‌ها مطابق سنشان احسـاس داشـته باشند. اگر کودک ما سه‌ساله است باید مانند سه‌ساله‌ها احساس داشته باشد و رفتار کند. گاهی فرزند اول خـانواده پس از تـولد دومـین فـرزند رفتارهای رجعتی یا رفتارهای برگشتی از خود نشان مـی‌دهد، یـعنی بـه رفتارهای گذشتهٔ خود برمی‌گردد و حرکات کـودکانه‌تری از خـود نشـان می‌دهد. مثلاً همان نیازها و خواسته‌هایی را مطرح می‌کند که خـواهـر و برادر نوزادش دارد. دوست دارد شیر را از شیشه بخورد یا حتی مـمکن است پوشک بیاورد و بگوید که به او هم پوشک ببندند. به این رفتارها، رفتار رجعتی مـی‌گویند. بـا ایـن‌گونه رفتارها بـاید بـا خـونسـردی کـامل برخورد بکنیم و به تـقاضاهای فـرزندمان پـاسخ بـدهیم. هـرگز نـباید از جملاتی نظیر «این چه کاری است» یا «تو پسر یا دختر بزرگی هستی» یا «نباید مثل یک نوزاد رفتار کنی»، استفاده کنیم. باید در نظر داشته باشیم که کودک ۳ یا ۴ سالهٔ ما توجیه نشده است و با رفتار مناسب می‌توانـیم شرایطی را فراهم بکنیم که او مـوقعیت جـدید را بـپذیرد. البـته بـاید بـه کودکمان زمان بدهیم تا خود را با شرایط جدیدش وفـق بـدهد. او بـاید فرصت کافی داشته باشد که دربارهٔ وضعیت جدید فکر کند و آن را تجزیه و تحلیل کند و فرضیه بسازد و صحت و سقم فرضیات خودش را بیابد. نکتهٔ بسیار مهم این است که به کودک فرصت دهیم تا خودش را با ایـن

اتفاق و شرایط جدید زندگیش هماهنگ کند. پدر و مادر هم هر دو به نوبهٔ خود باید اوقاتی را تنها به او اختصاص دهند تا این دورهٔ انتقال از شرایط قبلی به شرایط فعلی به راحتی سپری شود.

مادر باید چه مدت زمانی را به ایجاد ارتباط با کودک خود اختصاص دهد و چه تعاملهایی را با او در این مقطع سنی (سنین پیش‌دبستانی) داشته باشد؟

می‌توانیم زمان تعیین بکنیم و می‌توانیم تعیین کنیم که مادر با چه کیفیتی با فرزند خود رفتار کند. البته کیفیت بسیار مهم‌تر از کمیّت است. چه‌بسا مادرانی که ساعتهای بسیار زیادی را در کنار کودکان خود می‌گذرانند اما به هیچ وجه تعامل خوبی با فرزندانشان ندارند. اگر بررسی کنیم، می‌بینیم که در هر یک یا دو ساعتی که در کنار فرزندشان هستند بارها سر او داد می‌زنند یا او را تنبیه می‌کنند یا کلماتی به‌کار می‌برند که کودک را آزار می‌دهد.

از طرف دیگر مادرانی نیز به دلیل مشغله‌های کاری زمان بسیار کوتاهی را در کنار فرزندانشان می‌گذرانند، اما به کیفیت این رابطه اهمیت می‌دهند. یعنی می‌گویند یک ساعتی را که با فرزندم هستم، چگونه هستم؟ این چگونگی بسیار مهم است و جبران کوتاهی زمان و مقدار کم وقت را خواهد کرد.

نکتهٔ دیگری که باید متذکر شوم این است که چه تصویری از خود در ذهن فرزندمان ایجاد کنیم؟ تمام کودکان وقتی از پدر و مادرشان دور هستند تصویری ذهنی از آنها دارند و این تصویر همیشه با کودک همراه است. زمانی که در کنار او نیستیم تصویر ما با اوست. اگر این تصویر، تصویر خوبی باشد، تصویر مهربانی باشد، تصویری باشد که نیازهای او را برآورده می‌کند و به خواسته‌های او توجه می‌کند و با او صحبت می‌کند، به او نگاه می‌کند و او را مورد نوازش قرار می‌دهد و نیازهایش را

برآورده می‌سازد، تصویر بسیار خوبی است و ما نباید نگران زمانی باشیم که درکنار فرزندمان نیستیم. چون او با تصویر و تصور خوبی از ما زندگی می‌کند. پس این کیفیتِ رابطه با کودکان است که اهمیت دارد و نسبت به کمیّت آن ارجح است.

از بدو تولد تا دوسالگی؛ نیازهای عاطفی چگونه تحول می‌یابد؟

نوزاد بعد از تولد نیاز مبرم به تماس نزدیک با مادر خود دارد. در مواقعی که نوزادان به دلایلی از مادر خود جدا شده‌اند، مثلاً کودکان بی‌سرپرست یا کودکانی که از نعمت داشتن پدر و مادر از بدو تولد محروم بوده‌اند یا نوزادانی که به مؤسسات سپرده شده‌اند، از آنجایی که تماسهای اولیهٔ تنگاتنگ عاطفی را بین خود و مادر نداشته‌اند، به‌لحاظ عاطفی و هیجانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. پس نوزادی که به دنیا می‌آید نیاز دارد که به‌لحاظ عاطفی با مادر خود ارتباط داشته باشد و نیازهای روانی و عاطفی و اجتماعی او باید برآورده شود.

یک نکتهٔ خیلی مهم اینکه تا پایان اولین سال زندگی، باید نیازهای نوزاد فوراً برآورده شود. عده‌ای عقیده دارند که اگر نیازهای نوزاد بلافاصله برآورده شود، او متوقع می‌شود که به تقاضاهایش همیشه فوراً پاسخ داده شود. تحقیقات در این مورد نشان می‌دهد که تا پایان یک‌سالگی، نیازهای طبیعی باید خیلی فوری برطرف شود و نباید هراس داشته باشیم که بچه لوس می‌گردد یا عادت می‌کند یا شرطی می‌شود. در حقیقت، در سال اولِ زندگی تصویری از خود و محیط در ذهن نوزاد نقش می‌بندد که بسیار مهم است و لذا باید به آن توجه کرد. اگر به نوزاد رسیدگی لازم را نکنیم و به نیازهای او با تأخیر پاسخ بگوییم، تصویر بدی از خود پیدا خواهد کرد، مانند من بد هستم و به این دلیل به من توجه نمی‌شود. اما اگر نیازهای کودک به موقع برآورده شود، اصطلاحاً می‌گویند منِ خوب در او به‌وجود می‌آید، یعنی تصویر خوبی از خودش در ذهن

پیدا می‌کند. هر تصویر ذهنی نوزاد، در ارتباط با مادرش هم تعمیم پیدا می‌کند: منِ بد ـ مادرِ بد؛ منِ خوب ـ مادرِ خوب. و این در حقیقت اولین ارتباط عاطفی است که بین کودک و کسی که مسئول رسیدگی به اوست ـ که معمولاً مادر است ـ شکل می‌گیرد. این تصویر درونی که فرد از خود دارد، یک مقولهٔ ثابت و ماندگار است و در طول زندگی همراه شخص باقی می‌ماند، مگر آنکه خلافش ثابت شود. عوامل محیطی، صحبتها، رسیدگیها، شیوه‌های تربیتی، نحوهٔ ارتباطات کلامی و غیره، همهٔ این عوامل در رشد روانی و عاطفی و اجتماعی کودک مؤثرند.

در سال دوم زندگی، کودک وابستگی شدیدی به مادر پیدا می‌کند که امری طبیعی است. در ۶ ماهگی، نوزاد مادر خود را تا حدودی می‌شناسد. بین ۶ تا ۸ ماهگی آغاز شناخت مادر است، یعنی کودک احساس می‌کند که این فرد با افراد دیگر متفاوت است و در نتیجه اگر به مدت طولانی از مادر جدا شود، مضطرب می‌گردد. این اضطراب را اضطراب جدایی می‌نامند و به طور طبیعی وجود دارد. اگر مادر و فرزند را برای مدت کوتاهی از یکدیگر جدا کنند و سپس مادر نزد او بازگردد، این مرحلهٔ اضطرابِ جدایی به خوبی طی خواهد شد و مشکلی ایجاد نخواهد کرد و کودک به رشد طبیعی خود ادامه خواهد داد. در ۲ سالگی وابستگی به مادر وجود دارد اما جدایی کوتاه‌مدت از مادر در کودک ایجاد آشفتگی آنچنانی نخواهد کرد. به عنوان نمونه در کودکان ۲ یا ۳ ساله، به هنگام ورود به مهدکودک می‌بینیم که از خود ناآرامی نشان می‌دهند و نگران هستند، اما در مدت کوتاهی خود را با موقعیت جدید انطباق می‌دهند. البته این اضطراب جدایی به هنگام ورود کودک به دبستان، یعنی در ۷ سالگی نیز مجدداً بروز می‌کند و در بدو ورود به محیطی جدید و جدی‌تر که برای کودک آموزشهای رسمی‌تری دارد، دوباره آغاز می‌شود و برای مدت کوتاهی ادامه خواهد داشت.

در خانواده‌های مشکل‌دار و مواردی که اختلافات خانوادگی و

زناشویی وجود دارد، کودکانی که متولد می‌شوند تا ۲ سالگی تحت تأثیر زیادی قرار دارند و اغلب دیده شده که به دلیل این اختلافات اگر مادر و کودک از یکدیگر جدا شوند، کودکان در مرحلهٔ دهانی تثبیت خواهند شد یا رفتن به یک مرحلهٔ دیگر با اکراه و کندی صورت می‌گیرد. روانکاوان سنین بین تولد و دوسالگی را که دورهٔ بسیار حساسی از لحاظ روانی محسوب می‌شود، مرحلهٔ دهانی نامگذاری کرده‌اند.[1] در این دوره، یک سال اول اهمیت زیادی دارد. کسانی که در دو سال اول زندگی از لحاظ پیوندهای عاطفی دچار مشکل بوده‌اند و این ارتباط را از دست داده‌اند، در مرحلهٔ دهانی تثبیت شده‌اند. این نکته هشداری است به همهٔ ما که در دو سال اول زندگی فرزندمان، او را از خود دور نکنیم و هر چیز دوست‌داشتنی را که کودک به آن خیلی علاقه‌مند است از او نگیریم و اگر ناچار شدیم، از روشهای درستی استفاده کنیم. مثلاً مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند، به‌خصوص مادرانی که از شیر خود فرزندشان را تغذیه می‌کنند، باید به اهمیت نحوهٔ گرفتن کودک از شیر واقف باشند، چرا که این ارتباط مورد علاقهٔ کودکشان است و اگر به طریق نادرستی انجام شود، زمینه‌ای برای تثبیت او در این مرحله به‌وجود می‌آید. بعد از ۲ سالگی، بچه‌ها مرحلهٔ دهانی را پشت‌سر می‌گذارند و ازلحاظ روانکاوی وارد مرحلهٔ دیگری از زندگیشان می‌شوند.

در خانواده‌های تک‌فرزند، رفتار درست چگونه است؟

بسیاری از والدین می‌پرسند که من یک فرزند دارم. آیا برای او مشکلی پیش خواهد آمد یا حتماً باید فرزند دیگری هم باشد؟ به طور کلی چهار نوع خانوادهٔ تک‌فرزند وجود دارد: یک نوع خانواده‌هایی که یک فرزند

---

۱. مرحلهٔ دهانی یکی از مراحل رشد روانی- جنسی کودکان است که در این دوره کودک از طریق دهان، محیط اطراف را کشف می‌کند (یعنی اشیاء را به دهان خود می‌برد).

دارند و از این بابت ناراحت هم نیستند، چرا که خودشان تصمیم گرفته‌اند و راضی هم هستند. این خانواده‌ها هیچ وابستگی به فرزندشان ندارند. در بعضی از خانواده‌های تک‌فرزند، مادر به شدت به فرزند خود وابسته است و این وابستگی بیشتر برای مادر مشکل ایجاد می‌کند تا فرزند. مثلاً مادری که همواره نگران است و خود را مسئول محافظت از فرزندش می‌داند و او را همراهی می‌کند، یک مشکل مضاعف دارد.

نوع دوم خانواده‌هایی هستند که می‌خواستند بیشتر از یک فرزند داشته باشند ولی نتوانسته‌اند. این خانواده‌ها ممکن است اظهار ناراحتی کنند، چون تمایل داشته‌اند که فرزندان بیشتری داشته باشند. این گروه ممکن است به طور دائم در حضور فرزند خود اظهار کنند که دلمان می‌خواست بچه‌های بیشتری داشتیم و متأسفیم از اینکه چنین نیست. چنین صحبتهایی برای کودک مضر است.

گروه سوم خانواده‌هایی هستند که فرزندان بیشتری داشته‌اند، اما بر اثر بیماری یا تصادف یا هر حادثهٔ دیگری، در حال حاضر فقط یک فرزند دارند. اینها هم جزء خانواده‌های تک‌فرزند به حساب می‌آیند و به شدت به فرزند خود وابسته هستند و دائم نگرانند که مبادا این فرزند را نیز از دست بدهند. این نوع برخورد نیز بر روح و روان این فرزند تأثیر می‌گذارد.

گروه چهارم خانواده‌هایی هستند که یک فرزند دارند اما این فرزند واقعی آنها نیست، بلکه فرزندخوانده است. این گروه از خانواده‌ها هم باز نگرانند که مبادا فرزندخواندهٔ آنان به واقعیت پی ببرد و علاقه‌اش نسبت به والدین غیرواقعی‌اش از بین برود و آنها را ترک کند.

این طرز تفکر اشتباه است. به طور خلاصه، اگر خانواده‌ای یک فرزند داشته باشد و چنین تصمیم گرفته باشد و از این بابت نگران هم نباشد و خودش را به فرزندش وابسته نکند، فرزند او هیچ مشکلی پیدا نخواهد کرد. در این صورت باید اوقات تنهایی فرزندش را با بچه‌های همسن و

سال او پر بکند و امکان یادگیری مهارتهای متنوعی در زمینه‌های هنری، ورزشی، فرهنگی و... را برای او فراهم سازد تا از تنها بودنش رنج نبرد.

آیا حسادت فرزند اول نسبت به فرزند دوم طبیعی است؟ راه چاره چیست؟

همیشه فرزند اول خانواده نسبت به فرزند دوم کمی حسادت می‌کند و این امری طبیعی است. به هیچ وجه نباید با رفتارمان آن را تقویت بکنیم و در عین حال نمی‌توانیم کاری کنیم که اصلاً حسادتی در کار نباشد. این یک امر کاملاً طبیعی است. هیجان حسادت در ۱۴، ۱۵ ماهگی کاملاً دیده شده است، یعنی اگر مادرِ یک نوزاد ۱۴ ماهه، نوزاد دیگری را در آغوش بگیرد، نوزاد خودِ او واکنش نشان می‌دهد و حسادت می‌کند. بنابراین کسانی که فرزند دوم دارند، باید زمان بیشتری را با فرزند اول بگذرانند. در حضور فرزند اول نباید فرزند دوم را زیاد ناز و نوازش کرد و باید مراقب بود که هنگام صحبت خود با فرزند بزرگ‌تر، او را زیاد نصیحت نکنیم که: تو بزرگ‌تر هستی، تو باید رعایت کنی، تو باید همیشه گذشت کنی و مانند اینها. چرا که این صحبتها فرزندان اول را کمی آزرده می‌کند. باید دو سه بار در هفته، مادر زمانی را به فرزند اول اختصاص دهد و این زمان را تنها با فرزند اول بگذراند و با او صحبت کند و با هم به خرید بروند تا فرزند اول به تدریج بتواند برادر یا خواهر کوچک‌تر را بپذیرد و با واقعیت حضور او کنار بیاید و رفتارهایش را متناسب با این واقعهٔ جدید در زندگیش تنظیم کند.

با کودکی که در کلاس چهارم است و هنوز با عروسکهایش بازی می‌کند چگونه باید رفتار کرد؟

اگر فرزند شما هنوز علاقه دارد که عروسکهایش را کنار خودش بخواباند، ایرادی ندارد. اگر از این طریق تنهایی‌اش پر می‌شود، این علاقه به تدریج

کم خواهد شد. این بازیها را معمولاً بچه‌هایی که تنهاتر هستند، بیشتر ادامه می‌دهند.

جدا کردن اتاق کودک در چه سنی باید صورت گیرد؟

معمولاً تا یک‌سالگی کودک باید کاملاً در دسترس مادر باشد. مادر باید صدای او را بشنود و به راحتی متوجه تقلا و احساس نیاز او شود. از یک‌سالگی به بعد این تغییر به روحیهٔ کودک بستگی دارد. همهٔ کودکان به راحتی قبول نمی‌کنند که اتاق مادر را ترک کنند یا از او دور شوند. از قالبهای سنتی و قالبهای غربی که گاهی با فرهنگمان همخوانی ندارد باید جداً پرهیز کنیم. باید ببینیم فرزندمان چه شخصیتی دارد. آیا می‌پذیرد یا می‌ترسد و گریه می‌کند و وحشت‌زده می‌شود؟ اگر چنین است مادر باید در اتاق کودک بخوابد. اینها مواردی نیست که از نظر سنی زمان مشخصی داشته باشد، یعنی بگوییم حتماً رأس دوسالگی باید کودک را در اتاق جداگانه‌ای بخوابانیم. در این باره باید انعطاف داشت! برخی از کودکان با بالاتر رفتن سنشان توانسته‌اند از مادر جدا شوند و حتی در بعضی از فرهنگها، بچه‌ها در هفت‌سالگی توانسته‌اند اتاق جداگانه را بپذیرند. باید از افراط و تفریط بپرهیزیم؛ یعنی نه از بدو تولد فرزند را از مادر جدا کنیم و نه اجازه دهیم تا هفت‌سالگی درکنار مادر بخوابد. در فرهنگ ما معمولاً بچه‌ها در سه‌سالگی این جابه‌جایی را بهتر می‌پذیرند ولی استثناء هم وجود دارد. یعنی همان‌طور که بزرگسالان با هم تفاوت دارند، کودکان نیز با هم متفاوتند و رفتارشان با یکدیگر فرق دارد. مثلاً برخی از بچه‌ها خیلی دیرتر این جابه‌جایی را می‌پذیرند. در مورد این کودکان به والدین توصیه می‌شود که اگر فرزندتان حاضر نیست جدا از شما بخوابد، بهتر است شما در اتاق او بخوابید و نگذارید که او در اتاق شما بخوابد و عادت کند و جدا کردن او از خودتان به یک مشکل تبدیل شود. کاملاً آزادانه در اتاق او بخوابید، برایش داستان بگویید و نوازشش کنید؛ زیرا کودکان از

سنین پایین به همدم نیاز دارند. برای کودکان پیش از سن دبستان، قبل از آنکه به خواب بروند، در اتاق خودشان داستان می‌گوییم و نوازششان می‌کنیم و بعد به اتاق خودمان می‌رویم. در این حالت بچه‌ها اصرار زیادی دارند که حتماً باید فردا شب هم پیش من باشید و تا صبح بمانید. در این صورت نباید اصرار کنیم که حتماً باید جدا باشیم. به او بگویید که یکی دو بار دیگر هم می‌آیم و در اتاقت می‌خوابم.

نسبت به فرزندی که به مادرش خیلی وابسته است و حتی می‌گوید که وقتی بزرگ شدم می‌خواهم با تو ازدواج کنم، چه واکنشی باید نشان داد؟

گاهی کودکان کم‌سن‌و‌سال چنین حرفهایی می‌زنند که نشانهٔ وابستگی آنها به مادرشان می‌باشد. نباید به آنها بگوییم که چرا چنین حرفهایی می‌زنی و در این زمینه پافشاری کنیم. این حرفها نشانهٔ وابستگی و ترس از جدایی کودک از مادرش است که حاضر نیست به هیچ دلیلی از مادرش جدا شود. به این کودک باید اطمینان دهید که هرگز او را ترک نمی‌کنید و با او هستید نگران نباشد.

مطمئن باشید که این حرفها لزوماً نشانهٔ وابستگی دائمی او به مادر نیست، بلکه نگرانیهایی است که کودکان دارند و والدین باید آنها را رفع کنند.



۴ مشکلات اضطرابی

مشکلات اضطرابی دامنهٔ وسیعی را تشکیل می‌دهند. اضطراب یک هیجان است که تا حدودی در همهٔ افراد وجود دارد و اگر از حدی فراتر برود، مشکل اضطرابی نامیده می‌شود، زیرا اضطراب، مادرِ همهٔ بیماریهاست. زیربنای تمام بیماریهای روانی را اضطراب تشکیل می‌دهد. اضطراب چیست؟ یک انتظارِ به‌ستوه‌آورنده؛ انتظاری که فرد را بی‌تاب می‌کند؛ مثلاً انتظار یک اتفاق بد. فرد باید از خود بپرسد که چرا؟ برای چه من انتظار چنین اتفاقی را می‌کشم؟ دلایل متعددی ممکن است وجود داشته

باشد. این دلایل معمولاً به اختلافات خانوادگی، یا نگرانیهایی که کودک دربارهٔ سلامتی پدر و مادر دارد مربوط می‌شود؛ مثلاً والدینی که از بیماری جسمی خود در حضور کودکانشان شکایت می‌کنند یا والدینی که همیشه در برابر فرزندانشان مشاجره می‌کنند، فرزندان مضطربی دارند. مادرانی که خیلی مضطرب هستند و اضطرابشان را اظهار می‌کنند، کودکان را مضطرب می‌سازند. بنابراین یک انتظارِ به‌ستوه‌آورنده به کودک القاء می‌شود.

بچه‌ها بر اساس مشاهدات خود فرضیه می‌سازند. آنها محققان کوچکی هستند که در ذهنشان از آنچه در محیط اطراف می‌بینند فرضیه می‌سازند و به دنبال صحت و سقم این فرضیات هستند. مثلاً در مورد پدر و مادری که دائم با هم مشاجره می‌کنند، فرضیهٔ کودک این می‌شود که هر بار که این دو نفر با هم صحبت می‌کنند، دعوایشان می‌شود. در ذهن این کودک این فرضیه نقش بسته که در هشتاد درصد موارد، گفت‌وگوی پدر و مادر به مشاجره منجر می‌شود و در صحنهٔ واقعی زندگی دیده است که از هر دَه باری که گفتگو صورت گرفته، حتماً هشت بار مشاجره پیش آمده است. بنابراین فرضیهٔ این کودک (محقق) به اثبات می‌رسد و فرض این می‌شود که هر بار پدر و مادر با هم باشند و با هم حرف بزنند و ارتباط برقرار کنند، در نهایت به مشاجره ختم می‌گردد. بنابراین همیشه نگران و منتظر است که مبادا این اتفاق بیفتد، مبادا اینها با هم حرف بزنند. بنابراین اضطراب در کودک به دنبال یک تجربه پیش می‌آید. او فرضیه‌سازی می‌کند، صحت فرضیهٔ خود را پیدا می‌کند و آن را به موارد دیگر تعمیم می‌دهد. ممکن است کودکانی هم باشند که اضطرابشان ناشی از مواردی نظیر بیماری خودشان باشد. یعنی کودک دچار یک بیماری جسمی شده که به ماجراهای ناخوشایندی کشیده است؛ مانند دارو، پزشک و چیزهایی مانند اینها. این اضطراب همیشه و در همه حال با کودک باقی مانده است.

در هر صورت ما در تعریف اضطراب باید به این مقولهٔ «انتظارِ به‌ستوه‌آورنده» اشاره کنیم؛ چون همیشه با کودک همراه است و او همیشه انتظار می‌کشد و هر وقت انتظار می‌کشد، مضطرب می‌شود. این اضطراب در پاره‌ای موارد کمتر و در دیگر موارد بیشتر است. نکتهٔ دیگر در ارتباط با اضطراب، تبدیل شدن آن به حالات دیگر است، مانند تبدیل اضطراب به افسردگی یا تغییرشکل اضطراب به رفتارهای نابهنجار مانند وسواس و ترس. حتی اضطراب ممکن است به مشکلات جسمی هم تبدیل شود. در چنین مواردی حتماً باید با کودک صحبت کرد. گاهی اضطراب شکلی فراگیر به خود می‌گیرد، به طوری که تمام زندگی کودک را دربر می‌گیرد. او نه‌فقط در کلاس درس، بلکه زمانی هم که به میهمانی می‌رود مضطرب است؛ شب هم که می‌خواهد بخوابد اضطراب دارد، بیرون هم که می‌خواهد برود مضطرب می‌شود. این را «اضطراب فراگیر» می‌گویند که تقسیم‌بندی ویژه‌ای دارد. در بخش پرسشها به این موضوع بیشتر خواهیم پرداخت.

چرا بچه‌ها در خواب حرف می‌زنند یا راه می‌روند؟ در این مورد چه باید کرد؟

حرف زدن کودک در خواب ناشی از فشارهای روانی است. او حرفهایی دارد که در طول روز نمی‌تواند بیان کند یا فکر می‌کند اگر بگوید، کسی به آنها اهمیت نمی‌دهد یا به دلایل دیگر تصمیم می‌گیرد که خاموش بماند و این حرفها واپس زده می‌شود. در ضمیر ناخودآگاه، کودک به دنبال راه فراری می‌گردد تا خود را از این فشار رها سازد. یکی از این راهها واکنشهایی است که در زمان خواب بروز می‌کند. عده‌ای حرف می‌زنند و بعضیها راه می‌روند که هر دوی اینها نشانهٔ اضطراب است. باید رابطه‌ای صمیمی و صحیح بین والدین و چنین کودکانی به‌وجود بیاید. مثلاً شبها مادر کنار فرزندش بخوابد، چون بچه‌ها شبها بیشتر صحبت می‌کنند. مادر

کنار فرزندش بخوابد و صحبت کند و اجازه دهد تا فرزندش هم با او درددل کند. در این صورت می‌تواند به ذهن و درون فرزندش نفوذ کند. هنگام حرف زدن کودک در خواب، والدین هرگز سعی نکنند او را بیدار کنند، بلکه باید به حرفهایش با دقت گوش کنند ـ معمولاً جمله‌هایی تکرار می‌شود. بچه‌هایی که در خواب حرف می‌زنند، معمولاً کلمات یا جمله‌هایی را تکرار می‌کنند و ما می‌توانیم از همان جمله یا کلمه استفاده کنیم و به مشکل کودک پی ببریم. احتمال دارد مشکل کودک در رابطه با همان کلمات یا جملات کلیدی باشد که می‌توانیم آنها را استخراج کنیم و مشکل را از میان برداریم.

مورد دیگر این است که کودک شبها با حالتی وحشتزده بیدار می‌شود. وقتی بلند می‌شود چشمهایش باز است ولی نمی‌بیند، یعنی بیدار نیست. او شروع می‌کند به انجام حرکات غیرارادی و بی‌هدف، یعنی دور خودش می‌گردد یا به یک سمت می‌رود و برمی‌گردد و حرفهایی می‌زند که محتوای آنها حاکی از وحشت و ترس درونش است. این کودکان بعد از چند دقیقه‌ای دوباره آرام می‌خوابند و فردا صبح اصلاً چیزی به یاد نمی‌آورند. در این حالت باید از او نوار مغزی گرفته شود و حتماً با یک متخصص مغز و اعصاب باید مشورت گردد. در نوعی صرع هم همین حالت وجود دارد که با وحشت شبانگاهی توأم است و احتمال دارد امواج مغزی دچار مشکل شود. فرد از حالت طبیعی خارج می‌شود و در واقع مغز حرکات را کنترل و نظارت نمی‌کند. کودک بلند می‌شود، راه می‌رود، دور خودش می‌چرخد و حرف می‌زند. به این صرع «لوب گیجگاهی» (T.L.E) می‌گویند که توسط متخصصان مغز و اعصاب می‌تواند درمان شود.

باکودکی که هنگام عصبانیت مو یا ابروی خود را می‌کَنَد چه کنیم؟

این کار نشانهٔ نوعی وسواس است که گاهی ریشه در افسردگی هم دارد. در وسواس مو کندن، بچه‌ها با موهای بدنشان مثل موی سر، موی ابرو و

موی مژه‌هایشان بازی می‌کنند و سرانجام آنها را می‌کَنَند. برخی از کودکان آن‌قدر این کار را تکرار می‌کنند که قسمتی از سرشان خالی می‌شود و پوست آن قسمت نسبت به این عمل حساس می‌گردد و ایجاد خارش می‌کند و فرد تمایل بیشتری پیدا می‌کند که به آن قسمت دست بزند و آنها را بکَنَد و این کار کم‌کم به صورت عادت درمی‌آید، به طوری که هر وقت ناراحت می‌شود این کار را تکرار می‌کند. در مورد این بچه‌ها، در درجهٔ اول باید وضعیت آنها را بشناسیم. شناخت زندگی آنها و پی بردن به اینکه از چه چیزی ناراحت هستند لازم است. باید با آنها صحبت کنیم و تا حدی که امکان دارد شرایط زندگی آنها را تغییر بدهیم. حتی اگر این تغییر جزئی و اندک باشد، او فکر خواهد کرد که چیزهایی برایش تغییر کرده است. نکتهٔ دیگر اینکه باید انگشتان این بچه‌ها را به‌کار بگیریم. در مواقعی که می‌خواهد موی سرش را بکَنَد، اشیایی را در اختیار او قرار دهیم که بتواند با آن بازی کند. هنگام درس خواندن یا زمانی که تنهاست، هر بار که می‌بینیم دستش به طرف سرش می‌رود و می‌خواهد موهایش را بکَنَد، به او یاد بدهیم که انگشتانش را حرکت بدهد و بازی کند. کارهای هنری و کارهایی که با دست انجام می‌گیرد به این کودکان کمک می‌کند، ولی عامل اصلی، افسردگی این بچه‌هاست که باید برطرف بشود. نکتهٔ مهم دیگر رفع تنهایی این بچه‌هاست. این دسته از کودکان نباید منزوی و تنها بمانند و باید آنها را مشغول نگهداشت.

دیکتهٔ فرزندم خوب است، ولی روزی که در مدرسه دیکته دارد می‌ترسد و به هر بهانه‌ای می‌خواهد از رفتن به مدرسه طفره برود؟ چه باید بکنم؟

در مورد رفتارهایی که با ضعف تحصیلی ارتباط دارد، باید در جهت تقویت جنبه‌های درسی به کودک خود کمک کنیم. یعنی اگر هر شب به دانش‌آموز دیکته گفته شود و او بتواند حروف را به‌خوبی بشناسد، از روی غلطهایی که دارد مجدداً دیکته گفته شود و به دنبال هر اصلاح و

یادگیری تشویق گردد و ترسش از بلد نبودن دیکته بریزد، مسلماً دیگر نمی‌ترسد. پس ما باید بچه‌ها را از لحاظ درسی تقویت کنیم تا رفتارهای ناشی از ضعف درسی آنها از بین برود. در ضمن آموزش باید سعی کنیم داد نزنیم و آنها را تهدید نکنیم.

فرزندم نسبت به همراه داشتن وسایل مدرسه وسواس دارد و آن را بارها کنترل می‌کند. با او چه کنم؟

وسواس نوعی فشار است و به مواردی اطلاق می‌شود که فردی کارهای تکراری را انجام می‌دهد یا افکارش متوجه موضوع خاصی می‌شود و مرتب به آن فکر می‌کند که این هم نوعی تکرار است. این نوعی از وسواس فکری است و اگر عملی و رفتاری باشد به آن وسواس عملی گفته می‌شود. باید سعی کنیم مانع رفتارهای وسواسی چنین افرادی بشویم. یعنی به هیچ وجه نباید به فرد وسواسی اجازه داد که کارهای وسواسی‌اش را انجام دهد. باید مانع شویم. مثلاً اگر کودک کاری را تکرار می‌کند، باید مانع شویم یا شیئی را که در دست دارد بگیریم و کنار بگذاریم و سعی کنیم بلافاصله او را به کار دیگری مشغول کنیم تا حواسش را پرت بکنیم. این کار به ترک رفتار وسواسی کمک می‌کند و آن حالت را از این افراد می‌گیرد.

با کودکی که نسبت به انجام تکالیف مدرسه وسواس دارد و با وجود انجام صحیح آنها باز هم نگران است و از رفتن به مدرسه واهمه دارد، چه باید کرد؟

اغلب این کودکان، مادران نگرانی دارند. در مورد دانش‌آموزی که درسش را خوانده و کارهایش را انجام داده، ولی باز نگران است و احتمال می‌دهد که درس را بلد نباشد، باید به رفتارهای اطرافیان او و عادتها و هیجانها و نوع برخوردی که آنها با کودکانشان دارند توجه بکنیم. چون کودک جزئی

لاینفک از خانواده است. نمی‌توان کودک را به‌تنهایی و جدا از خانواده مورد قضاوت قرار بدهیم و بدون اینکه به مادر و نزدیکان او ارائه طریق کنیم، توصیه‌ها و دستورالعملهایی را به صورت فردی به کودک ارائه دهیم. معمولاً مادران نگران، فرزندان نگران و وسواسی دارند؛ بنابراین توصیه می‌شود که ابتدا مادر به یک مشاور مراجعه کند و خودش را از آن حالت وسواس و نگران بودن و برخورد توأم با هیجان دور نماید. به دنبال این اصلاح روش، فرزند او هم با مشاهدهٔ رفتار مادر، اصلاح خواهد شد.

با وسواس کودکان چه کنیم؟

معمولاً وسواس نشانهٔ نوعی فشار است که به فرد وارد شده است. با شناختن استرس و فشاری که به کودک اعمال می‌شود و برطرف کردن آن، می‌توان از بروز حالات وسواسی کاست. گاه کودکانی که والدین وسواسی دارند، از آنها چنین رفتارهایی را می‌آموزند و چنانچه پدر یا مادر از رفتارهای وسواسی خود دست بردارد، کودک نیز رفتار وسواسی را کنار خواهد گذاشت. والدین سخت‌گیر که قوانین و مقررات افراطی را برای فرزندانشان به اجرا درمی‌آورند، عاملی هستند تا فرزندانشان به منظور رهایی از فشار، رفتارهای وسواسی از خود نشان دهند که با از میان رفتن آن قوانین سخت، وسواس نیز کم می‌گردد. در شرایط حاد باید از روانشناسان بالینی بهره گرفت و در مواردی که این رفتارها بسیار شدید است، از دارو نیز می‌توان استفاده کرد.

فرزندم دچار کم‌خوابی است و چون مادرش پرستار و شب‌کار است، دائم نگران است. با او چه باید بکنم؟

خواب برای کودکان، برخلاف بزرگسالان، چیز خوشایندی نیست. بزرگسالان از خوابیدن لذت می‌برند و این را یک نیاز فیزیولوژیکی

می‌دانند، اما کودکان چنین برداشتی از خواب ندارند. آنها خوابیدن را به منزلهٔ جدا شدن از این دنیا می‌دانند و اصلاً دوست ندارند بخوابند. به همین دلیل معمولاً والدین با فرزندانشان در این مورد مشکل دارند. مثلاً می‌گویند: برو بخواب، شب است، دیر می‌شود، فردا باید به مدرسه بروی؛ ولی فرزندشان امتناع می کند. برخی ازبچه‌ها ادعا می‌کنند که می‌ترسند و نمی‌توانند بخوابند. آنها از والدینشان می‌خواهند که با آنها بخوابند. موضوعهای مختلف برای کودک ایجاد نگرانی می‌کند و مانع از خوابیدن او می‌شود. یکی می‌ترسد که از این دنیا واقعاً بریده شود، یعنی بخوابد و دیگر بلند نشود؛ دیگری دربارهٔ مادرش فکر می‌کند که مبادا خودش بخوابد و بلایی بر سر مادرش بیاید و او را از دست بدهد. به این دلیل چنین کودکی تمایل زیادی دارد که هنگام خوابیدن تنها نباشد. کودکانی که از مادرانشان به‌نوعی دور هستند، مثلاً مادر شب‌کار است، از شب بیشتر می‌ترسند، چرا که حمایت‌کنندهٔ شب در کنارشان نیست. به همین دلیل توصیه می‌شود که چنین مادرانی هنگام خواب فرزندشان را تنها نگذارند و با او صحبت کنند، برایش داستان بگویند و حرفهای خوشایند بزنند تا او به خواب رود. سپس می‌توانند فرزند خود را ترک کنند و به سراغ کار خود بروند.

باکودکی که در شب دندان‌قروچه می‌کند و به هنگام عصبانیت دندانهایش را به شدت به هم می‌فشارد، چگونه رفتار کنیم؟

در مورد دندان‌قروچه کردن در خواب دو نکته را باید در نظر بگیریم: اولاً حتماً باید آزمایش انگل از کودک گرفته شود، چون انگل هم عامل دندان‌قروچه کردن است. اگر کودک انگل نداشت، بحث آسیب‌شناسی روانی به میان می‌آید. چنین کودکی حتماً از موضوعی رنج می‌برد و روانش در واقع آزرده شده است.

اغلب بررسیها نشان می‌دهد که این کودکان خودشان را تحت فشار

قرار می‌دهند. به‌نظر آنها مشکل لاینحلی وجود دارد که گمان می‌کنند کسی نمی‌تواند آن را حل کند. کودکی را در نظر بگیرید که همواره از برادرش کتک می‌خورد و همیشه مغلوب برادر بزرگ‌تر می‌شود. این کودک احساس می‌کند که چاره‌ای جز تحمل ندارد و چون نمی‌تواند بر برادر بزرگ‌تر و قوی‌تر خود غلبه کند، چاره‌ای نمی‌بیند جز اینکه آزار و اذیتهای او را تحمل کند. به‌علاوه شاهد بوده که تا این زمان کسی برای نجات او کاری نکرده و مطمئن است که اگر اعتراض بکند هم کسی کاری نمی‌تواند بکند. چنین بچه‌ای شب دندان‌قروچه می‌کند. این مشکلات ممکن است در ارتباط با درس و مدرسه یا دوستان باشد.

در مورد بچه‌هایی که در طول روز عصبانی می‌شوند و دندانهایشان را به هم می‌فشارند، باید از فنون ورزشی استفاده کنیم و آنها را وادار کنیم که بیشتر ورزش کنند تا هیجانشان از طریق حرکات ورزشی تخلیه شود.

فرزندم بعد از بیماری و جراحی مادر، دچار نگرانی شده و همواره منتظر خبر بدی است. با او چگونه رفتار کنیم؟

این نوع نگرانی برای کودکی که مادرش در بیمارستان بوده و او در خانه انتظار کشیده، طبیعی است. نمی‌توانیم به کودکی که چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده، بگوییم که چرا مضطرب است؟ چرا نگران است؟ نباید نگران باشد! چنین انتظاری نابجاست. وجود اضطراب در کودک به دنبال چنین موردی کاملاً طبیعی است. اما مادر نباید در حضور فرزندش اظهار ناراحتی، درد و شکایت کند یا برای دیگران دربارهٔ بیماری‌اش توضیح دهد. او تا حدی که می‌تواند باید خودش را شاداب و سرحال نشان بدهد. گاهی نیز فرزندش را همراه خود نزد پزشک ببرد تا او از زبان پزشک بشنود که حال مادرش خوب است و جای هیچ نگرانی نیست.

فرزند ده‌ساله‌ام دچار شب‌ادراری است و پزشک علت را مشکلات عصبی می‌داند. در این مورد لطفاً راهنمایی بفرمایید.

شب‌ادراری در کودکان زیر پنج سال کم و بیش اتفاق می‌افتد. کودکان زیر پنج سال گاه و بیگاه نمی‌توانند ادرار خود را کنترل کنند. اما اگر شب‌ادراری بعد از پنج سالگی ادامه پیدا کرد و با شدت تداوم داشت، باید علت آن بررسی شود. یکی از اولین کارهایی که باید انجام داد بررسی فیزیکی است. باید بررسی کرد که در مجاری ادرار مشکلی وجود دارد یا خیر؟ چرا که بسیاری از مشکلات جسمانی هم ممکن است در کودکان چنین مشکلی را ایجاد بکند. باید دید که حجم مثانه‌اش کوچک است یا نه.

برخی از بچه‌ها به دلیل کوچکی حجم مثانه نمی‌توانند مقدار زیادی ادرار را در آن جای بدهند. در طول روز به چنین کودکانی باید مایعات بیشتری داد و تعداد دفعاتی که برای تخلیهٔ مثانه به دستشویی می‌روند باید بیشتر باشد. بچه‌ها در شب به سختی بیدار می‌شوند. زمانی که باید ادرار تخلیه شود، مغز باید فرد را بیدار بکند. مشکلی که در اینجا وجود دارد خواب سنگین بچه‌هاست. اگر دقت کنید می‌بینید که بچه‌هایی که شب‌ادراری دارند خوابشان سنگین است و به همین دلیل بیدار نمی‌شوند. بهتر است این کودکان از ساعت ۶ بعدازظهر به‌بعد مایعات کمتری بیاشامند و دفعات بیشتری به دستشویی بروند. کودک یکی دو ساعت بعد از اینکه به خواب رفت، دائم تکان می‌خورد، یعنی ادرار دارد و مادر باید او را بیدار بکند و به دستشویی ببرد. این شیوه باید تا زمانی ادامه یابد که کودک خودش بتواند بیدار شود. هیچ اشکالی ندارد که کودک در طول شب بیدار شود و مثانه‌اش را تخلیه کند. به‌ویژه کودکانی که مثانه‌شان کوچک است باید آن‌قدر تمرین کنند که این کار به‌صورت عادت دربیاید و این مهم‌ترین نکته است.

البته در برخی از کودکان هم شب‌ادراری از ابتدای زندگی رخ نداده و

بعداً پیش آمده است. به این حالت، شب‌ادراری ثانویه گفته می‌شود. بعضی از کودکان شب‌ادراری اولیه دارند، یعنی از همان ابتدا، شب‌ادراری داشته‌اند. شب‌ادراری ثانویه حاکی از نوعی افسردگی است و باید درمان شود.

در مورد کودکانی که در دوست‌یابی مشکل دارند و نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند، چه باید کرد؟

پدر و مادرها می‌توانند فرصتی فراهم کنند تا فرزندانشان و دیگر کودکان دور هم جمع شوند و ساعتهایی را با هم بگذرانند. مثلاً می‌توانند از همکلاسیهای فرزندشان دعوت کنند که در یک فرصت مناسب مدتی را در منزل با هم بازی کنند. خیلی خوب است که کودکان زمانی را در خانه برای آشنایی و بازی با دوستان خود داشته باشند. (این کار به اجتماعی شدن و تقویت توانایی ایجاد ارتباط در کودک کمک می‌کند.) همچنین باید به آنها یاد بدهیم که برای دوست پیدا کردن معیارهایی را در رفتارشان رعایت کنند. مثلاً اگر کودکی عصبی بشود و پرخاشگری بکند یا بچه‌ها را کتک بزند، مسلماً کسی با او دوست نمی‌شود. پس باید کودک رفتار مناسبی داشته باشد تا دیگران هم بخواهند با او دوست شوند. اگر بچه‌ای رفتار نوع‌دوستانه‌ای از خودش نشان ندهد، کسی با او دوست نمی‌شود. پس باید به آنها گفت که در دوست پیدا کردن و انتخاب شدن به عنوان دوست باید معیارهایی داشته باشند. مثلاً درسهایشان را خوب بخوانند، تمیز و مرتب باشند، به دیگران کمک کنند و خیلی چیزهای دیگر که بین کودکان مطرح است و در ایجاد دوستیها مؤثر است. نکتهٔ دیگری که در دوستیابی کودکان مهم است، ایراد نگرفتن از آنهاست. اگر از بچه‌ها زیاد انتقاد کنیم ترسو و خجالتی بار می‌آیند و همین ترس و خجالت مانع دوست پیدا کردن می‌شود. تا حدی که امکان دارد، باید از جنبه‌های مثبت کودکان تعریف کنیم و آنها را به یک خودباوری برسانیم. باید آنها به این

باور برسند که ویژگیهای خوب و مثبتی دارند و این ویژگیهای مثبت باعث می‌شود تا دیگران به سوی آنها بیایند و بخواهند با آنها دوست بشوند.

علت اضطراب و دلشورۀ کودکان درکلاس درس چیست؟

یکی از دلایل مهم اضطراب در کلاس درس، نگرانی برای خانواده است. بسیاری از دانش‌آموزان خردسال، زمانی که در کلاس حضور دارند، نگرانند که در خانه چه می‌گذرد. چه بر سر مادر می‌آید، چه بر سر پدر می‌آید، نکند که بیرون بروند و به دلایلی برنگردند. پس خانه یکی از دلایل اضطراب و دلشوره در کودکان است. دومین دلیل، درس است. همیشه دانش‌آموزانی که درس خود را نخوانده‌اند یا تکالیفشان را انجام نداده‌اند، نسبت به دانش‌آموزانی که تکالیف خود را انجام داده و درس خود را خوانده‌اند، دلشورۀ بیشتری دارند و از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند.

برای بهبود کودکانی که در خواب حرف می‌زنند، می‌ترسند و با وحشت از خواب بیدار می‌شوند، چه کاری می‌توان انجام داد؟

عامل این رفتار ممکن است نوعی «صرع» باشد که در نتیجۀ آن کودکان گاهی دچار نوعی وحشت شبانگاهی می‌شوند و وحشت‌زده از خواب بیدار می‌گردند و به اطراف نگاه می‌کنند. شاید حرفهایی که می‌زنند شبیه هذیان باشد و دوباره بخوابند. در این موارد والدین باید با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنند.

باکودکانی که هنگام عصبانیت سر خود را به در و دیوار می‌کوبند، چگونه رفتار کنیم؟

کودکانی که سر و پیشانی خود را به درو دیوار می‌کوبند، می‌خواهند توجه مادر را به خود جلب کنند. اینها کودکان باهوشی نیستند. هوش کم در

کودکانی که چنین رفتاری دارند، عامل بسیار مهمی است. کودکان هوشمند رفتارهای تطبیق‌یافته‌ای دارند. برای جلب توجه، رفتارهای نابهنجار از خودشان نشان نمی‌دهند. آنها تلاش می‌کنند به نوعی محبت دیگران را جلب کنند و به‌صورت منفی عمل نمی‌کنند. چنین رفتار آزاردهنده‌ای، هم در کودکانی که کمبود عاطفی دارند دیده می‌شود و هم در کودکانی که ضریب هوشی بالایی ندارند. نباید به کودکانی که دست به چنین رفتارهایی می‌زنند توجه کرد. باید نسبت به آنها بی‌اعتنا بود، اما در زمانهای دیگر باید به آنها محبت کرد و توجه نمود.

فرزندم نگران است که مبادا وقتی بزرگ شد، دزد بشود.

باید با این کودکان صحبت کرد و دید که آیا با دوستانشان دربارهٔ چنین موضوعهایی صحبت کرده‌اند یا خیر؟ آیا رفتاری را در خودشان می‌بینند که نگرانشان ساخته است؟ معمولاً این کودکان خانواده‌های سختگیری دارند و در فشار هستند. بنابراین باید سختگیری را کنار بگذاریم که در نتیجه فشارها کمتر خواهد شد. در عین حال باید دوستان فرزندمان را شناسایی کنیم و ببینیم که چه کسانی در کجا چنین حرفهایی می‌زنند که فرزندمان آنها را شنیده و نگران شده است.

با بچه‌هایی که یقهٔ لباس خود یا بخش دیگری از لباس یا بدن خود را می‌جوند، چه باید کرد؟

بعضی از بچه‌ها، وقتی تنها می‌شوند یا حوصله‌شان سر می‌رود، با بازی کردن با اندامها و اعضای بدنشان خود را سرگرم می‌کنند. بنابراین بهتر است کودکان تنها و بدون برنامه نباشند.

این رفتار نشانهٔ اضطراب است. هیجان کودک گاهی موجب می‌شود که انگشتان خود را به دهان ببرد یا یقهٔ لباس خود را بجود. چنین کودکی را باید اغلب اوقات مشغول نگه داریم. می‌توان او را با کارهای هنری

مشغول کرد که از انگشتان دست استفاده می‌شود و از اشیایی بهره گرفت که در موقع اضطراب و هیجان با آنها بازی کند. باید زمان بیشتری را صرف گفت‌وگو با این کودکان کنیم و از مشکلاتشان بیشتر مطلع شویم. ورزش کردن برای این کودکان بسیار مفید است و باعث می‌شود که هیجانات از طریق فعالیتهای جسمانی تخلیه شود.

باکودکانی که از تخلیهٔ مدفوع خود می‌ترسند و از انجام این‌کار می‌پرهیزند، چه کنیم؟

کودکانی که دچار یبوست شده‌اند و عمل تخلیهٔ مدفوع آنها با درد همراه بوده است، از این کار می‌ترسند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. راه‌حل این مشکل روان کردن روده‌های این کودکان است. بعضی از غذاها و ملیّنها هم می‌توانند به روان کردن روده‌ها کمک کنند. در صورتی که تخلیهٔ مدفوع به راحتی انجام شود، کودک بر این ترس غلبه خواهد کرد. یک برنامهٔ منظم نیز جهت تخلیهٔ روده‌ها برای کودک لازم است. مثلاً ده یا پانزده دقیقه بعد از خوردن غذا باید کودک را به دستشویی ببرند. در واقع باید به روده‌ها یاد بدهیم که در زمان خاصی برای تخلیه آماده باشند.

فرزندم خیلی ناآرام است و با وحشت صحبت می‌کند. مرا راهنمایی کنید!

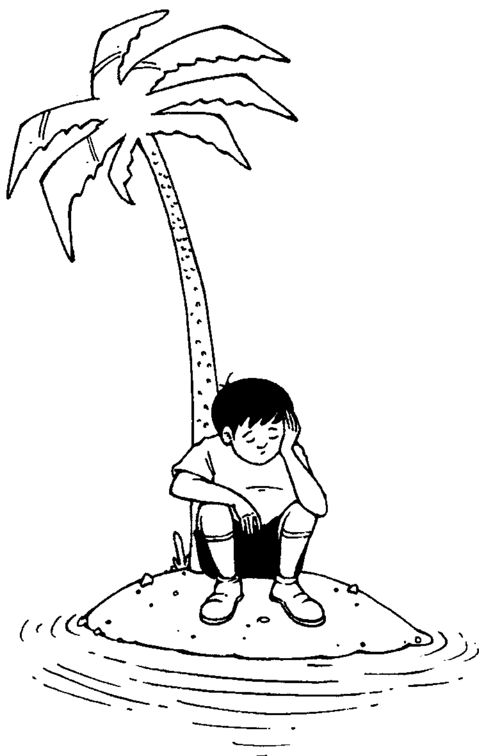
در مواردی که فرزند ناآرام است، به‌ویژه هنگام حرف زدن، باید با کودک صحبت کنیم. گاهی کودکان به پدر و مادرشان نمی‌گویند که از چه می‌ترسند. بنابراین هنگامی که احساس کردیم در رفتار و کردار آنها اختلالاتی وجود دارد، حتماً باید از یک مشاور کمک بگیریم. به این نکته هم باید توجه کنیم که خود پدر و مادر آرام هستند یا مضطرب و وحشتزده‌اند. این حالتها خیلی زود به کودک سرایت می‌کنند، که به آن سرایت روانی می‌گویند.

علت دروغ گفتن کودکان چیست؟

یکی از علتهای دروغ گفتن کودکان، ترس است. علت دیگر آموختن از بزرگ‌ترهاست. می‌توان در این رابطه به کودک آموزش داد.

باکودکی که خیلی زودرنج است و هنگام جواب دادن به سؤال گریه می‌کند، چگونه رفتار کنیم؟

کودکی که زودرنج و بسیار حساس است، معمولاً ارتباطاتش کم است و دوستان کمی دارد. برای از بین بردن زودرنجی و حساس بودن، باید ارتباطات او را گسترده‌تر سازیم. به این ترتیب که دوستان زیاد، ارتباط اجتماعی و مهارتهای خیلی زیادی داشته باشد. هرچه این مهارتها بیشتر باشد، تعداد دوستان افزایش یابد و ارتباطات گسترش یابد، این حساسیت کمتر می‌شود. کودکانی هم که خیلی زودرنج هستند و هنگام جواب دادن به سؤالهای والدین یا دیگران گریه می‌کنند، در این طبقه قرار می‌گیرند و باید ارتباطات آنها را گسترش دهیم.





طلاق و آثار آن

طلاق پدیده‌ای است که بسیاری از کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کودکان در نتیجهٔ طلاق سرافکنده و خجالت‌زده می‌شوند. فرزندان طلاق از داشتن رابطهٔ اجتماعی با همسالان خود اجتناب می‌کنند، چون می‌ترسند که دیگران به روابط آنها در خانه و نسبت به خانواده‌شان پی‌ببرند. بسیاری از فرزندان طلاق از اینکه دیگران به شرایط خانوادگی آنها پی‌ببرند و با برچسب منفی شناخته شوند، نگران و وحشتزده هستند. درگیری و اختلاف والدین حتی اگر به طلاق فیزیکی منجر

نشود، باز هم اشکال دارد. در برخی از خانواده‌ها نوعی طلاق عاطفی واقعی بین زن و شوهر حاکم است. در این خانواده‌ها زن و شوهر کاری به هم ندارند، یکدیگر را دوست ندارند، هیچ محبت و عاطفه‌ای بین آنها وجود ندارد، به سختی یکدیگر را تحمل و با یکدیگر زندگی می‌کنند. در این خانواده‌ها زن و شوهر با هم معاشرت دارند، فرزندانشان را بزرگ می‌کنند و در عین حال طلاق عاطفی هم صورت گرفته است. در چنین محیطی کودک احساس ناامنی می‌کند. احساس امنیت در خانواده به این معنی است که کودک مطمئن باشد پدر و مادرش او را دوست دارند. اما اگر کودک فکر کند که پدرم من را دوست دارد ولی دائماً با مادرم دعوا می‌کند، احساس امنیت از او گرفته می‌شود. چون او می‌خواهد عضو مجموعه‌ای باشد که در آن عشق و علاقه و محبت و دوستی وجود دارد. والدین نباید اختلافشان را در حضور فرزندانشان به زبان بیاورند. کودکان باهوش‌تر از آن هستند که شما گمان می‌کنید و اشتباه است که تصور کنید فرزندتان متوجه اختلافهایتان نمی‌شود؛ اختلافهایی که چندین سال است تکرار می‌شود و از گذشته تا به حال نیز ادامه داشته است. این نوع تضادها ناراحت‌کننده است. اگر اختلاف نظر والدین منطقی است و هر یک نظری دارند، اشکالی ندارد. در یک اختلاف نظر منطقی، طرفین دعوا نمی‌کنند، قهر نمی‌کنند و یکدیگر را متهم و تحقیر نمی‌کنند، بلکه با هم صحبت می‌کنند. آنها در عین حال که نظرشان با هم متفاوت است، برای گفتهٔ خود دلیلی دارند و با هم گفت‌وگو می‌کنند تا سرانجام به یک نظر مشترک برسند. این حالت ایرادی ندارد. ولی در این مقوله، اختلافی که به طلاق منجر می‌شود و به طور کلی انجام رفتارهایی که باعث ناراحتی فرزندان می‌گردد، در حضور کودکان مضر است.

در صورت فقدان پدر یا مادر به دلیل طلاق، وظیفهٔ والد دیگر چه تغییری خواهد کرد؟

مسلماً وقتی که پدر و مادر به دلیل طلاق از یکدیگر جدا می‌شوند، پیامدهایی برای فرزندان آنها خواهد داشت که اجتناب‌ناپذیر است، اما با استفاده از روشهای روانشناختی می‌توان پیامدهای منفی طلاق را به حداقل رساند. مثلاً می‌توان به والدین توصیه کرد که پس از جدایی به فرزندتان اجازه بدهید که آزادانه والدین خود را ملاقات کند و در این کار سخت‌گیری صورت نگیرد.

البته خوب است که این دیدارها منظم باشد، مثلاً بگوییم که در هفته چند روز می‌تواند پدر یا مادرش را ببیند و حتماً این کار صورت بگیرد. نکتهٔ دیگر اینکه وقتی کودک یکی از والدین را ملاقات می‌کند، او نباید از همسر سابق خود بدگویی کند.

این بدگوییها ذهن کودک را نسبت به والد دیگر منفی خواهد کرد و تصویر بدی در ذهن او ایجاد می‌کند. این ذهنیت و تصویر منفی تأثیر بسیار عمیق و بدی در روان کودک به‌جا خواهد گذاشت و شاید بر اساس همین تصاویری که در ذهنش ساخته‌ایم دربارهٔ خود و آینده‌اش قضاوت کند. مثلاً وقتی که به او گفته شود که پدر (یا مادر) تو آدم بدی است، تصویر پدر (یا مادر) بد در ذهن او نقش می‌بندد و بعد دربارهٔ خودش قضاوت می‌کند که من چقدر آدم بدبختی هستم که والد بدی دارم؛ یا من چقدر آدم بدشانسی هستم که پدر بدی دارم.

قضاوت در مورد خود، بستگی به طرز تفکر افراد دارد و تفکر منفی باعث می‌شود که فرد در مورد خودش بد قضاوت کند و این قضاوت بد و منفی ممکن است به افسردگی و اضطراب منجر شود. بنابراین در مورد طلاق باید به این دو نکتهٔ مهم توجه کنیم که: بعد از جدایی همسران، فرزندانشان باید به راحتی بتوانند پدر و مادر خود را ملاقات کنند؛ پدر و مادر در حضور فرزندانشان از یکدیگر بدگویی نکنند و از آنها نخواهند که

در مورد پدر یا مادر خود قضاوت کنند.

اما در مورد وظایف سرپرست کودک و تغییراتی که باید صورت گیرد، می‌توان گفت که مسلماً والدی که فرزند یا فرزندان با او زندگی می‌کنند، وظیفهٔ سنگینی بر عهده دارد. بسیاری از کارهایی که در زندگی مشترک، والدین به اتفاق هم انجام می‌دادند، اینک در خانوادهٔ تک‌والدی باید به‌تنهایی و توسط یک نفر انجام گیرد.

برخی از پدر و مادرها تصور می‌کنند که می‌توانند نقش والد دیگر را هم بازی کنند و وظایف او را انجام دهند. مثلاً مادر فکر می‌کند که می‌تواند نقش پدر را هم داشته باشد یاپدر به همین ترتیب. اما این تصور اشتباه است، چون در واقع ما نمی‌توانیم نقش فرد دیگری را بازی کنیم. ما می‌توانیم وظیفهٔ او را بر عهده بگیریم، چون خود او حضور ندارد، اما نقش او را هرگز نمی‌توانیم ایفا کنیم. هر کس بنا به جنسیتش نقشها و رفتارهای پذیرفته‌شده‌ای را می‌تواند ایفاکند که مناسب آن جنس است. حالا فرض کنید پدر خانواده که رفتارهای پدرانه و مردانه دارد غایب است، مسلماً مادر نمی‌تواند رفتارهای مردانه‌ای نظیر او را از خودش بروز دهد.

به همین دلیل والدین، بعد از طلاق باید فرزندشان را تشویق کنند تا به دیدار والد دیگر برود و به او اجازه بدهند که با والد دیگر ارتباط داشته باشد. ارتباطات تنگاتنگی که کودک با پدر یا مادرش دارد، الگوسازیهایی را که باید صورت بگیرد، در کودک ایجاد می‌کند.

نکتهٔ بسیار مهم دیگر انتقاداتی است که یکی ازوالدین در حضور فرزندش از همسر سابق خود بر زبان می‌آورد. این کار بسیار مذموم است. به این معنا که اگر در حضور فرزند همواره از مادر او انتقاد شود ـ به‌خصوص از جانب پدر ـ فرزند نسبت به خودش هم شک می‌کند چرا که خود را نسخه‌ای از پدر و مادرش می‌داند و ممکن است این انتقادها را به خودش هم وارد بداند و در نتیجه از خودش هم بیزار شود که این

حالت را تحت یک سازوکار (مکانیزم) دفاعی فرافکنی، به دیگران نسبت می‌دهد. ممکن است بگوید که دیگران از من بدشان می‌آید و تردیدهایی از این قبیل در رفتارهای دفاعی کودک شکل بگیرد که بسیار مهم است. در هر صورت طلاق به معنی یک پایان برای کودک نیست. ممکن است طلاق برای والدین پایان ماجرایی تلخ و طولانی و عذاب‌آور باشد، ولی برای فرزندانِ طلاق، آغاز ماجرایی جدید و شاید پراسترس خواهد بود. دیده شده است که والدین هم بعد از جدایی، به‌لحاظ عاطفی و روانی دچار بحرانهایی می‌شوند؛ مثلاً افسردگی بعد از طلاق بسیار شایع است. فرد مطلقه در اجتماع چندان مقبول نیست و ارزش و اعتبار اجتماعی پایینی دارد. البته نمی‌توان گفت که طلاق به هیچ وجه جایز نیست. در برخی موارد طلاق تنها راه چاره است، اما مسلم است که فرزندان طلاق تحت تأثیر قرار می‌گیرند. هر کودکی آرزو دارد که با پدر و مادر خود زندگی کند، یعنی هر دو حضور داشته باشند. پس از طلاق، این آرزو از او گرفته می‌شود و در دنیایی از تمایلات و گرایشهایش تنها می‌ماند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد باید سعی کنیم هیجانها و پیامدهای طلاق را به حداقل برسانیم. طلاق هیجان و استرس مستمری ایجاد می‌کند که تمام اعضای خانواده را درگیر می‌سازد. مشکلات اجتماعی، اقتصادی، دیدارها، آنچه در این رابطه گفته می‌شود، واکنشهای فامیل و اطرافیان و احساس خجالت و شرمساری که کودک در حضور دوستان و همسالان خود در اجتماع تحمل می‌کند، در بسیاری از موارد او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به دلیل استمرار این وضعیت او را از نظر روحی و روانی دچار مشکل می‌کند.





بیماری، ترس از پزشک و دارو

می‌دانیم که تمام کودکان از دکتر رفتن و دارو خوردن می‌ترسند. این ترس غیرطبیعی نیست مگر اینکه بسیار شدید باشد. در این مورد باید واقعیتها را تا حدی برای کودکان شرح دهیم. یعنی اگر کودکی بیمار است، باید به او بگوییم تو را به دکتر می‌بریم تا حالت خوب شود؛ نه‌اینکه بگوییم با تو به خرید می‌رویم، اما یک‌باره ببیند که پیش دکتر است. اگر دکتر آمپول داد، نباید بگوییم که حالا به خانه می‌رویم ولی او را برای تزریق آمپول ببریم.

کودکان به سرعت بزرگ می‌شوند و بسیاری از مسائل را از روی شواهد موجود حدس می‌زنند و در این موقعیتها چیزهای زیادی را خودشان تجربه می‌کنند. وقتی آمپول به او تزریق شد و دید که سوزش دارد، نباید به او بگویید که تزریق کردن درد و سوزش ندارد. بهتر است در مورد داروها به فرزندانمان توضیح بدهیم. مثلاً بگوییم: «پسرم (یا دخترم)، شما سرما خورده‌اید و باید آمپولی به شما تزریق شود که ممکن است مقداری درد و سوزش داشته باشد. ولی اگر عضلاتت را شل کنی و نفسهای عمیق بکشی، درد و سوزش کمتری را احساس خواهی کرد. تزریق آمپول باعث می‌شود زودتر خوب بشوی.» و به طور منطقی کودک را پذیرای تحمل این ناراحتی بکنیم. بعضی از کودکان با دیدن بی‌تابیهای افراد دیگر، از دکتر و دارو می‌ترسند. مثلاً مادر بیمار بوده و به دلیل آه و نالهٔ او، کودک هم تجربهٔ ترسناکی از بیماری و دکتر و دارو پیدا کرده است، به‌خصوص بیماریهای دهان و دندان که در کودک اضطراب و نگرانی ایجاد می‌کند. کودک می‌بیند که فردی روی صندلی دندانپزشک نشسته و آه و ناله سر داده است. کودک با دیدن او دچار اضطراب می‌گردد و از این طریق یادگیری منفی ایجاد می‌شود. پس در مورد دکتر، بیماری و دارو، کودک باید اطلاعاتی داشته باشد. وقتی کودک بیمار می‌شود باید به او توضیح بدهیم، زیرا در غیر این صورت مصرف دارو بی‌معنی و ناراحت‌کننده می‌شود. مثلاً کودکی که دچار صرع شده است و به طور مرتب باید از دارو استفاده کند (و اگر نخورد دچار تشنج می‌شود و این حملات به سلولهای مغزش آسیب می‌رساند) باید بداند که در بدنش چه اتفاقی افتاده است و چرا باید دارو مصرف کند و اگر مصرف نکند، چه پیامدهایی خواهد داشت. توضیح دربارهٔ برخی از بیماریهایی که در سن کودکی رخ می‌دهد، ممکن است خارج از قدرت درک کودک باشد و او را نگران‌تر سازد. در چنین مواردی باید صبر کنیم تا کودک بزرگ‌تر شود و سپس متناسب با درک او، واقعیات را توضیح دهیم که مثلاً بدن تو،

به دلیل کمبودهایی که دارد به این داروها نیازمند است. در بسیاری از موارد دیده شده که توضیح این مسائل توسط دکتر مفیدتر و مؤثرتر بوده است و کودکان آن را بهتر می‌پذیرند.

در مورد بیماریهای غیرقابل درمان باید کودک را امیدوار سازیم که با مصرف داروهایی که از طرف دکتر تجویز شده است، درمان می‌گردد. کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار خوشبین‌تر هستند و چنین گفته‌هایی را بهتر می‌پذیرند.

چرا کودکان از دکتر رفتن می‌ترسند؟

در ابتدا که کودک هیچ تجربه‌ای از دکتر رفتن ندارد، نمی‌ترسد، اما بعد از اینکه چنین تجربیاتی را کسب کرد، ترس در او ایجاد می‌شود. مثلاً وقتی می‌بیند که دکتر با ابزارهایی کار می‌کند که برای او عجیب است یا زمانی که دکتر او را معاینه می‌کند، احساس ناخوشایندی به او دست می‌دهد. به عنوان مثال در معاینات گوش، حلق و بینی یا زمانی که آمپول زدن را تجربه می‌کند یا حضور در مکانی که برایش عجیب و ناآشناست، شرایطی فراهم می‌گردد که کودک احساس ترس را تجربه کند و سپس آن را به موقعیتهای بعدی نیز تعمیم دهد.

بهترین راه‌حل آن است که تمامی این شرایط و ابزارهایی را که دکتر با آنها کار می‌کند، برای کودک توضیح دهیم. با او احساس همدردی کنیم و به او آرامش و اطمینان دهیم. با بالا رفتن سن، این نوع ترسها کم می‌شود و از بین می‌رود.

چگونه می‌توان به کودکی که درد می‌کشد کمک کرد؟

با کودکی که بر اثر بیماری دردی را تحمل می‌کند باید همدردی کرد. باید به او بفهمانیم که او را درک می‌کنیم و هرگز جملاتی را به زبان نیاوریم که او را خجالت‌زده می‌کند. جملاتی مانند تو نباید گریه کنی یا مگر تو

بچه‌ای که گریه می‌کنی، فرزند ما را خجالت‌زده می‌سازد. باید به او بگوییم که ما خودمان نیز چنین تجربه‌ای را داشته‌ایم و می‌فهمیم که او چه می‌کشد. می‌توان به خاطر شجاعتی که برای تحمل درد از خود نشان می‌دهد، به او پاداش داد. باید به او بگوییم که گریه کردن در چنین مواردی طبیعی است. به این وسیله به فرزندمان می‌فهمانیم که او را درک می‌کنیم و از این طریق کمک کرده‌ایم تا اعتماد به نفس او خدشه‌دار نگردد. در واقع می‌توانیم به او بیاموزیم که چگونه خود را با استرسهای زندگی وفق دهد.

در مورد مصرف دارو چه توضیحی به کودک بدهیم؟

درمورد مصرف دارو نیز باید کودک را آماده کنیم و به او توضیح بدهیم که تنها راه برای خوب شدن مصرف دارو است. برای او توضیح دهیم که خود ما نیز چنین تجربه‌ای را داشته‌ایم.

احساس فرزندمان را در مورد مصرف دارو می‌شنویم و با او همدردی می‌کنیم. از اینکه باید دارو مصرف کند و چارهٔ دیگری هم ندارد، عذرخواهی و با او در مورد نحوهٔ خوردن آن مشورت می‌کنیم.

مثلاً: آیا دوست دارد که دارو را با یک مادهٔ غذایی مخلوط کند؟ ترجیح می‌دهد دارو به‌صورت شربت باشد یا قرص و امثال آن. از گفتن جملاتی مانند این شربت اصلاً تلخ نیست، یا من وقتی همسن تو بودم به راحتی دارو می‌خوردم، جداً باید خودداری کرد.

اگر قرار است کودک تحت عمل جراحی قرار بگیرد و باید در بیمارستان بستری شود، چه کنیم؟

موضوع را با کودک در میان می‌گذاریم و برای او توضیح می‌دهیم که چه اتفاقی خواهد افتاد. در تمام مدت در بیمارستان نزد او می‌مانیم و به او اطمینان می‌دهیم که او را ترک نخواهیم کرد. به او امیدواری می‌دهیم که هر چه زودتر خوب خواهد شد و به زندگی طبیعی برمی‌گردد. بسیاری از

کودکان توضیحات منطقی را در این مواقع می‌پذیرند و به خوبی همکاری می‌کنند. از برخوردهای خشن و عصبانیتهای بی‌مورد پرهیز کنید.

با خودارضایی کودکان چه کنیم؟ آیا او از این کار لذت می‌برد؟

در اینکه او از این کار لذت می‌برد شکی نیست. کودکان زیادی هستند که چنین عملی را تجربه کرده‌اند و چون برایشان لذت‌بخش است تکرار می‌کنند. بهتر است از برخوردهای خشن یا ترساندن آنها خودداری کنیم. زیرا در این صورت ممکن است با شدت عمل بیشتری به این کار دست بزنند.

کودکانی که احساس تنهایی می‌کنند یا از شرایطی که در آن قرار دارند ناراضی هستند، بیشتر به این عمل دست می‌زنند. تا حد زیادی باید با این عمل به طور غیرمستقیم برخورد کنیم و فقط سعی کنیم این کودکان را بیشتر مشغول نگه داریم و بیشتر در جمع قرار دهیم. مطمئناً زمانی که سرگرم هستند و احساس رضایت و خوشحالی می‌کنند این کار را انجام نمی‌دهند، ولی اگر در این کار افراط کنند باید درمان شوند، زیرا افراط در این کار حاکی از وجود نوعی استرس است.

در مجموع، شرایط و محیط زندگی کودک باید مورد توجه قرار بگیرد و آنچه را از دید کودک ناخوشایند است باید تغییر داد. هرگز در این رابطه احساس آلودگی و تنفر از خود را نباید به کودک القا کرد.

آیا دربارهٔ رفتارهای غیرعادی جنسی باید با کودکان صحبت کرد؟

ممکن است کودکان در معرض سوءاستفادهٔ دیگران قرار بگیرند یا افرادی آنها را مورد اذیت و آزار جنسی قرار دهند. بنابراین در درجهٔ اول باید بسیار مراقب باشیم که چنین اتفاقی نیفتد. علاوه بر این، برای کودکان خردسال باید توضیح داده شود که بعضی از افراد ممکن است دست به کارهای غیرعادی بزنند و او باید هشیار باشد که از چنین افرادی دوری کند و اگر کسی از او خواست که به بازیهای جنسی و امثال آن بپردازند، خودداری کند.

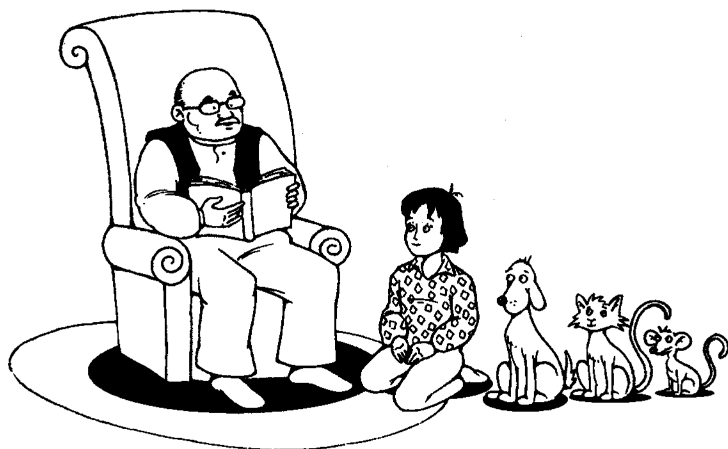


تجربیات جنسی

برخی از کودکان رفتارهای جنسی را واقعاً تجربه کرده‌اند؛ مثلاً مورد تجاوز قرار گرفته و به نوعی اذیت شده‌اند. با کودکانی که تجربهٔ بد جنسی داشته‌اند، چه باید بکنیم؟ با بچه‌هایی که شاهد رفتار جنسی بین پدر و مادرشان بوده‌اند چه باید کرد؟ وقتی ما با چنین موردی مواجه می‌شویم باید از کودک بخواهیم که احساسش را بیان کند: نگران و خشمگین است یا متعجب و بهت‌زده؟ به هر حال بهتر است احساسش را بیان کند و این کار به او کمک می‌کند که تخلیه شود. وقتی رفتاری کودک را

ناراحت می‌کند باید از تکرار آن جلوگیری کنیم. در طول زمان اگر آن اتفاق تکرار نشود، به مرور آن تصویرِ آزاردهنده در ذهن کودک کمرنگ می‌شود.

گاه کودکان نیز دست به رفتارهای جنسی می‌زنند. گاه می‌خواهند آنچه را شنیده یا دیده‌اند تجربه کنند. باید مراقب آنها باشیم. هنگامی که با یکدیگر تنها هستند، به‌ویژه در مورد کودکانی که چنین تجربه‌هایی را از سر گذرانده‌اند، باید مراقب بود. باید در مدارس هم کنترل وجود داشته باشد. دستشوئیهای مدارس هم باید کنترل شود. به طور کلی برای کودکی که چنین تجربه‌ای داشته یا چنین رفتاری را دیده است، باید به نحوی صحیح در مورد ارتباط بین زن و مرد، به‌صورت خیلی خلاصه توضیح داده شود. این کار با توجه به سن و قدرت درک کودک باید انجام شود. واکنش خود والدین نسبت به این موضوع بسیار مهم است. والدینی که به طور منطقی، علمی و با زبانی ساده و فارغ از هیجان این موارد را برای فرزندشان توضیح داده‌اند، نتیجهٔ بهتری گرفته‌اند و برعکس، والدینی که در این مورد طفره رفته‌اند، حتی هنگام ازدواج فرزندشان هم مشکل داشته‌اند. به طوری که فرزندشان در زمان ازدواج هیچ چیز نمی‌دانسته و دانسته‌هایش غلط بوده است. پیشگیری در مورد رفتارهای جنسی بسیار مهم است. باید کنترل و دقت لازم صورت بگیرد که در دورهٔ کودکی برای هیچ کس چنین تجربیاتی رخ ندهد. ممکن است موارد بسیار زیادی تکرار شود و این امر در ذهن آنان اثر منفی بزرگی بر جا بگذارد.



۸ پدربزرگ ـ مادربزرگ

در فرهنگ ما ـ در گذشته ـ بیشتر مرسوم بود که پدربزرگ و مادربزرگ با فرزندان و نوه‌هایشان زندگی می‌کردند و در واقع یک خانوادهٔ بزرگ را تشکیل می‌دادند که «خانوادهٔ گسترده» نام دارد. در خانوادهٔ گسترده، افراد دیگری به غیر از پدر و مادر، نظیر پدربزرگ، مادربزرگ، عمه و ... در کنار هم زندگی می‌کنند، و این شکل سنتی خانواده‌های ما بوده است. هنوز تعدادی از این خانواده‌ها وجود دارند که به صورت گسترده زندگی می‌کنند. مادربزرگ و پدربزرگ، به این دلیل که نوه‌هایشان را خیلی دوست دارند،

شیوهٔ برخوردشان با آنها نسبت به برخورد پدر و مادر با فرزندانشان فرق می‌کند. گاهی ممکن است در ابراز علاقهٔ خود افراط کنند یا در جایی که باید برای بچه‌ها در مورد موضوعی توضیح داده شود از عهدهٔ این کار برنیایند. گاهی اختلاف عقیده و سلیقهٔ آنها با پدر و مادر فرزندان خانواده به‌صورت بحث و جدل و انتقاد در حضور کودکان بروز می‌کند، به‌طوری که مثلاً به پدر و مادر می‌گویند شما نمی‌توانید بچه‌داری کنید و این‌طوری که ما می‌گوییم باید رفتار کنید. بهترین راه‌حل این است که پدربزرگ و مادربزرگ و پدر و مادرها با هم گفت‌وگو کنند و قوانین و مقرراتی را بین خود قرار دهند که با هم هماهنگ شوند. اگر حرف پدربزرگ و مادربزرگ با حرف والدین کودک یکی باشد، هیچ مشکلی پیش نمی‌آید. طرفداریهای بی‌مورد موجب بروز مشکلات می‌شود. در رابطه با اقوام و دوستان، نباید اجازه بدهیم که حریم خانواده و احترام و استقلال فرزندانمان شکسته شود. اگر حرفی می‌زنند که فرزند ما ناراحت می‌شود، باید به آنها توضیح دهیم که این حرف شما فرزند ما را ناراحت می‌کند و آنها را از این کار منع کنیم. از لحاظ تربیتی لازم نیست که از دیگران بخواهیم در امور فرزندان ما دخالت کنند. البته بعضی از والدین سهل‌انگار می‌پذیرند که دیگران بیایند و بچه‌هایشان را تربیت کنند و مثلاً می‌گویند که بچهٔ من درس نمی‌خواند یا منظم نیست و شما نصیحتش کنید. نصیحت دیگران اعتماد به نفس اجتماعی فرزندمان را تضعیف می‌کند، به‌طوری که احساس خواهد کرد که از نظر دیگران مقبول نیست و نیاز به نصیحت دارد. در این صورت او ارتباط درستی با دیگران برقرار نمی‌کند. اطرافیان باید در همان چارچوب خودشان فرزندان ما را نصیحت کنند و نباید بگذاریم در این کار افراط کنند. باید در حضور دیگران به فرزندمان شخصیت بدهیم و به او احترام بگذاریم و نکات منفی رفتارش را نزد دیگران بازگو نکنیم، بلکه نکات مثبت رفتارهای او را بیان کنیم تا او به یک خودباوری مثبت برسد.

آیا لازم است که کودکان با افرادی به غیر از اعضای خانوادهٔ خود ارتباط داشته باشند؟

به طور قطع پاسخ این سؤال مثبت است. انسانهای سالم افرادی هستند که ارتباطات سالم را تجربه کرده‌اند. محبت و توجه اعضای فامیل و پدر و مادر، به کودکان احساس امنیت و اعتماد به نفس می‌دهد. البته این امر در صورتی مفید است که رابطهٔ کودک با پدر و مادر خود از استحکام و امنیت اولیه‌ای برخوردار باشد. وقتی او اطمینان داشته باشد که در صورت روبه‌رو شدن با هرگونه خطری، از عشق، محبت و حمایت بی‌قید و شرط خانواده‌اش برخوردار خواهد بود، ارتباط با دیگران به توسعهٔ مهارتهای اجتماعی او می‌افزاید. ولی چنانچه از چنین ارتباط اولیه‌ای با خانوادهٔ خود برخوردار نباشد و بخواهیم به‌زور او را وادار کنیم که با دیگران ارتباط برقرار سازد، ترس شدید و مبهمی او را فرا خواهد گرفت. وقتی کودک از احساس امنیت روانی در رابطه با والدین خود برخوردار نیست، چگونه می‌تواند به دیگران اعتماد کند.

آیا باید علاقه به پدربزرگ و مادربزرگ را در کودک پرورش داد؟

بلی. لازم است که کودکان به غیر از والدینشان با پدربزرگ و مادربزرگ هم ارتباط داشته باشند و از محبت آنها بهره‌مند شوند و خودشان نیز یاد بگیرند که باید به دیگران محبت کنند.

بر اثر ارتباط با پدربزرگ و مادربزرگ، کودک تفاوت بین افراد سالمند و جوان را درک می‌کند. او درمی‌یابد که افراد در سنین بالا بسیار متفاوت می‌شوند و شناخت این تفاوتها در زمینه‌های مختلف، درس بزرگی برای کودک محسوب می‌گردد.

آیا پدربزرگ و مادربزرگ می‌توانند در زمینهٔ تربیت کودک مشکلاتی را ایجاد کنند؟

در صورتی که روشهای تربیتی و پرورشی آنان با روشهای والدین کودک یکی باشد و تضادی در بین نباشد، نه‌فقط ضرری ندارد، بلکه برای کودک بسیار مفید است. در بسیاری از موارد آنها صبورتر، باحوصله‌تر و در محبت‌کردن به کودک سخاوتمدانه‌تر عمل می‌کنند.



تحصیلات فرزندان

یکی از آرزوهای هر پدر و مادری این است که بچه‌هایش خوب درس بخوانند و نمرهٔ خوب بگیرند. وقتی از والدین می‌پرسند که برای فرزندانتان چه آرزویی دارید، می‌گویند نمرهٔ خوب و موفقیت در تحصیل. باید بدانیم که موفقیت در تحصیل به عوامل مختلفی بستگی دارد: عوامل درونی، مانند هوش، استعداد، انگیزه، اراده؛ و عوامل بیرونی یا محیطی، مانند برخوردار بودن از بستری مناسب برای درس خواندن. عوامل درونی باید در فرد به حد کافی وجود داشته باشد تا او

بتواند درس بخواند و موفق شود. عوامل بیرونی را هم خانواده باید برای فرزند خود فراهم سازد. به این معنی که خانه محیطی امن و دور از اختلاف و کشمکش باشد و اگر دانش‌آموز به کمک اضافی نیاز دارد، شرایط برایش فراهم باشد. بعضی از کودکان به‌صورت جمعی نمی‌توانند آموزش بگیرند و به همین دلیل به آموزش انفرادی نیاز دارند. گاهی لازم است کسی به آنها کمک کند، مثل مادر، پدر، خواهر یا یک معلم و به طور کلی کسی که بتواند آموزش بدهد و فرصت کافی برای این کار هم داشته باشد. این را باید در نظر داشته باشید که نتیجهٔ یادگیری علاقه است و علاقه انگیزه ایجاد می‌کند. یعنی اول بچه باید یاد بگیرد و اگر یاد گرفت علاقه‌مند می‌شود. اگر یاد نگیرد به چه چیزی علاقه‌مند می‌گردد؟ چیزی که بلد نیست؟! پس باید در امر یادگیری به بچه‌ها اهمیت داده شود.

بهداشت روانی کودک در دورهٔ دبستان چه نیازهایی را ایجاب می‌کند؟

زمانی که دربارهٔ بهداشت روانی کودک صحبت می‌کنیم، در واقع می‌خواهیم او از انطباق بهتری با محیطش برخوردار باشد. این انطباق می‌تواند در رفتار، عواطف یا هیجانات باشد. می‌خواهیم در تمام این زمینه‌ها کودک از وضعیت بهینه‌ای برخوردار باشد تا در زندگی آسیب نبیند. می‌توانیم به موضوع استرسها و هیجانها در این مقطع اشاره کنیم.

یکی از هیجانهایی که در این دوره دیده می‌شود و گفتیم که بسیاری از کودکان را آزار می‌دهد، اضطراب ناشی از جدایی است. وظیفهٔ ماست که نگذاریم اضطراب کودکان در این سن خیلی بالا برود و لازمهٔ آن این است که نباید بگذاریم کودکان در این سن زیاد انتظار بکشند؛ انتظارِ یک اتفاق بد، انتظار دعوا، انتظار مشاجراتی که در خانواده رخ می‌دهد. چنین انتظارهایی اضطراب شدیدی را در کودکان ایجاد می‌کند. آنها در ذهنشان فرضیاتی می‌سازند که مثلاً حتماً اتفاقی خواهد افتاد و این اتفاقاتی که در

ذهنشان به‌صورت فرضیه ساخته می‌شود، گاهی به تصور هم درمی‌آید؛ یعنی واقعه یا اتفاق ناگواری را به‌صورت تصویر در ذهن خود مجسم می‌کند که بسیار آزاردهنده است و اضطراب او را خیلی خیلی زیاد می‌کند. باید سعی کنیم که در این دوره بچه‌ها دوستان خوبی داشته باشند، جنبه‌های خوب زندگی را بیشتر ببینند و جنبه‌های خوب دوستان خود را بیشتر در نظر داشته باشند. بسیاری از امور و جنبه‌های زندگی را باید در این دوره به صورت عملی به بچه‌ها یاد بدهیم. بعضی از مفاهیم را نمی‌توانیم به‌صورت نظری و در قالب کلمات به کودکان آموزش بدهیم، بلکه باید خودشان این مفاهیم را در محیط زندگیشان فرا بگیرند؛ مانند مفهوم مهربانی. نمی‌توانیم به کودکان بگوییم که چیزی به‌نام مهربانی وجود دارد و چنین ویژگیهایی دارد. مهربانی را کودکان باید در عمل ببینند. احترام گذاشتن، قدردانی و تشکر کردن، فداکاری یا شراکت مفاهیمی هستند که کودکان در این سن باید عملاً در محیط ـ هم از طریق دوستانشان و ارتباطات و تعاملاتی که با همسالان خود دارند و هم از طریق خانواده و رفتارهایی که والدین در خانواده دارند ـ فرا بگیرند.

امروزه درس خواندن کودکان در خانواده‌ها به یک معضل تبدیل شده است و والدین اغلب نقش آموزگار را ایفا می‌کنند. آیا شما با این نقش موافق هستید، و اصولاً والدین باید تا چه حد خود را درگیر آموزش فرزندشان کنند؟

مسلم است که کودک در دورهٔ دبستان، به‌ویژه در سه سال اول، هنوز به ضرورت دانستن پی نبرده است و نسبت به یادگیری دروس و انجام تکالیف احساس مسئولیت نمی‌کند. در اینجا خانواده‌ها باید سعی کنند که به‌نوعی همراه فرزندشان باشند و در این راستا نظارت، رسیدگی، کنترل و تشویقهای لازم را انجام دهند. ممکن است برای مدت کوتاهی در شروع

سال تحصیلی کودک نسبت به انجام تکالیف درسی از خود شوق و ذوق و اشتیاق نشان بدهد، اما بعد از مدتی این علاقه کمرنگ می‌شود. در مورد دانش‌آموز کلاس اول چنین حالتی طبیعی است و والدین باید بر درس خواندن کودک نظارت داشته باشند و نباید نگران شوند که مبادا کودک به آنها وابسته شود، مبادا کودک بعدها نتواند خودش درس بخواند، مبادا همیشه انتظار داشته باشد تا کسی کنارش بنشیند تا مشقهایش را بنویسد، مبادا انتظار داشته باشد که کسی به او دیکته بگوید تا او بنویسد، و...

ما نباید از این بابت نگران باشیم. در دورهٔ دبستان که پایهٔ تحصیلی کودک شکل می‌گیرد، کمکهای والدین در جهت یادگیری اهمیت خیلی زیادی دارد. در مورد این کمکها به هیچ وجه گفته نمی‌شود که مثلاً مادر مشق کودک را بنویسد. اما والدین می‌توانند فضایی را فراهم سازند که کودک بهتر بتواند در آن فضا درس بخواند. همچنین نظارت مستقیم والدین روی تکالیف درسی کودک باعث می‌شود که آنها از ضعفهای فرزندشان آگاه شوند و آن ضعفها را به‌موقع برطرف کنند. بنابراین خانواده باید به‌نوعی نقش ناظر و هدایت‌کننده امور تحصیلی فرزندان را بر عهده داشته باشد. والدین باید با آموزگاران ارتباط صمیمانه و تنگاتنگی داشته باشند و وضعیت فرزندشان را به آموزگار او اطلاع دهند و برعکس، آموزگار هم باید والدین را از وضعیت فرزندشان مطلع سازد؛ چرا که هر دوی آنها یک هدف دارند و آن کمک به کودک و پیشرفت اوست.

تلاش والدین برای کسب نمرهٔ بهتر و کوشیدن برای باهوش‌تر ساختن فرزندان به تعبیر خودشان، آیا از جهت علمی قابل دفاع است؟

کسب نمرهٔ بهتر قابل دفاع نیست بلکه باید شیوه‌ای را اتخاذ کنیم که به یادگیری بهتر و عمیق‌تر فرزندان منجر شود. چه شیوه‌ای باید اتخاذ شود

تا فرزندانمان واقعاً درسها را فرا بگیرند و ضعف آنها از این بابت برطرف شود؟ اگر بخواهیم فرزندان باهوش‌تری داشته باشیم که لازمهٔ آن وجود زمینهٔ ارثی است (و البته محیطی مناسب برای پرورش آن زمینه‌های ارثی مورد نیاز است.)، باید آنها را به لحاظ شرایط محیطی بسیار غنی باربیاوریم. مثلاً امکانات خوب، آموزگار خوب و وسایل و امکانات آموزشی مناسب در اختیارشان بگذاریم و تمام نیازهای روانی و جسمانی و عاطفی آنها را خوب و به‌موقع برآورده کنیم. همهٔ اینها در یک مجموعه قابل تبیین است. بعضی از والدین همهٔ تلاش خود را برای گرفتن نمرهٔ بیست فرزندشان به‌کار می‌برند. این کاملاً اشتباه است. رقابتهای بی‌مورد و آزاردهنده، خشم، عصبانیت، افسردگی، پرخاشگری و اضطراب ایجاد می‌کند و کودک را از یادگیری بازمی‌دارد. پس بهتر است والدین تلاش کنند تا فرزندشان نمرهٔ بهتری کسب کند، توجه خود را به این نکته معطوف کنند که چگونه فرزندشان بهتر یاد می‌گیرد. یعنی روشهای یادگیری را مطالعه کنند، چون یادگیری روشهای مختلفی دارد و بهتر است روی این مباحث مطالعه کنند.

آیا مقایسهٔ کودک در این سن با همسالان و همشیران صحیح است؟

خیر، مقایسه به هیچ وجه درست نیست، حتی اگر با خواهر و برادرش باشد که در اینجا از کلمهٔ همشیر استفاده می‌کنیم. هرکس باید با خودش مقایسه شود. ما می‌توانیم فرزندمان را با خودش و عملکرد سابقش مقایسه کنیم. مثلاً ببینیم پارسال چطور بوده و امسال چگونه است. قبلاً چگونه مطالب را یاد می‌گرفته و حالا چگونه یاد می‌گیرد. قبلاً چه نمره‌ای گرفته و حالا چه نمره‌ای گرفته است. بنابراین در هیچ زمینه‌ای مقایسه کردن به یک رفتار بهتر نمی‌انجامد، بلکه مقایسه کردن، بچه‌ها را به سوی خشونت و عصبانیت و حسادت سوق می‌دهد.

آیا در روانشناسی، درمانی برای اختلالهای یادگیری که در این مقطع سنی مشاهده می‌شود، وجود دارد یا خیر؟

بله، اختلالهای یادگیری هم ممکن است به شکل عام و کلی خود وجود داشته باشد، یعنی کودک در یادگیری با تمام مشکلات این اختلال روبه‌رو باشد، و هم ممکن است به اختلالات خاصی دچار باشد.

اختلال خاص یادگیری در سه زمینه وجود دارد: اختلال خاص در زمینهٔ خواندن، اختلال خاص یادگیری در زمینهٔ نوشتن و اختلالات خاص یادگیری در رابطه با ریاضیات. پس می‌توان گفت که اختلال یادگیری یا عام است یا خاص. کودکی که مشکل یادگیری عام دارد، در همهٔ زمینه‌های آموزش با مشکل روبه‌روست، اما کودکی که اختلال یادگیری خاص دارد، در یک یا دو زمینه از سه زمینه‌ای که ذکر شد مشکل دارد. برای این کودکان آموزشهای انفرادی لازم است، یعنی او علاوه بر مهارتهایی که در جمع فرا می‌گیرد و در کلاس می‌آموزد، باید آموزش انفرادی هم ببیند، چرا که این دسته از کودکان از آموزشهای انفرادی بیشتر سود می‌برند تا آموزشهای گروهی. این کودکان به آموزش ویژه نیاز دارند و این کار توسط آموزگاران خاص انجام می‌گیرد.



مرگ

مرگ اتفاقی ناگهانی است که با تمام بزرگی و تلخی خود به پایان می‌رسد و پس از آن، بازماندگان خود را با فقدانی که به‌وجود آمده است تطبیق می‌دهند. بنابراین مرگ استرسی نیست که هر روز به‌وجود بیاید، زیرا کسی که می‌میرد دیگر بازنمی‌گردد و برای همیشه از میان رفته است. باید به کودک بگوییم که او به بهشت رفته است؛ به یک جای خوب. دربارهٔ بهشت و خدا برای او صحبت کنیم و به صورتی روشن به او بفهمانیم که عزیزِ ازدست‌رفته دیگر بازنمی‌گردد. طبیعی است که فرزند ما از این

گفته‌ها ناراحت می‌شود. این استرس و نگرانی یک‌باره وارد می‌شود و سپس فرزندمان خود را با موقعیت جدید وفق می‌دهد. اما اگر بگوییم کسی که رفته یک روز بازمی‌گردد، اول باید جواب دهیم کی؟ و دوم اینکه چرا بازنگشت؟ هر دروغی همیشه دروغهای بعدی را به همراه می‌آورد. می‌توانیم بگوییم او برنمی‌گردد ولی یک‌روزی ما هم پیش او خواهیم رفت. حتی دلیل گریه و سوگواریمان را برایشان شرح دهیم و به او بگوییم که انسانها ارزش دارند و بااهمیت هستند و از اینکه پیش ما نیستند دلمان برایشان تنگ می‌شود. وقتی بچه‌ها از ۹ سالگی به بعد با مفهوم مرگ آشنا می‌شوند، خوب است در این باره با آنها بیشتر صحبت کنیم و حتی اگر خواستند گریه و سوگواری کنند هیچ اشکالی ندارد. اجازه بدهید سوگواریشان را انجام بدهند. نمی‌شود دربارهٔ مرگ عزیزی صحبت کنیم و انتظار داشته باشیم که فرزندمان گریه نکند. مسلماً او گریه خواهد کرد. پس اجازه بدهیم سوگواری کند تا خدای‌نکرده دچار سوگِ به‌تأخیرافتاده نشود.

در صورت فوت یکی از والدین، وظیفهٔ والد دیگر چیست؟

در صورت مرگ یکی از والدین، مشکلات دیگری بروز می‌کند؛ به این معنی که مشکلات بعد از طلاق در خانواده با مشکلاتی که به دنبال فوت پدر یا مادر رخ می‌دهد، بسیار متفاوت است. مرگ پایان همه چیز برای آن فرد محسوب می‌شود. به دنبال فوت پدر یا مادر، استرس بسیار بزرگی در زندگی کودک به‌وجود می‌آید، اما در عین حال پایان زندگی و حیات آن والد است و کودک باید خود را با این فقدان سازگار کند و در این مورد ما شاهد استرسهای مستمر نظیر آنچه در طلاق رخ می‌دهد نخواهیم بود. حتی تحقیقات نشان می‌دهد کودکی که یکی از والدین خود را ازدست می‌دهد، در صورتی که زندگی برای او بعد از این واقعه طوری فراهم باشد که بتواند از یک جایگزین ثابت و دائمی برخوردار شود و آن فردِ

جایگزین تمام آن کفایتهایی را داشته باشد که والدِ ازدست‌رفته داشته است، کودک آسیب کمتری می‌بیند تا کودکی که والدینش ازیکدیگر جدا شده‌اند. طلاق، استرسهای بیشتری را به کودک اعمال می‌کند.

در برابر پرسشهای کودکان دربارهٔ مرگ چه پاسخی بدهیم؟

کودکان پس از اینکه دربارهٔ مرگ کسی چیزی می‌شنوند یا مرگ حیوان خانگی یا پرنده‌ای را می‌بینند، ترسِ ازدست‌دادن والدینشان در آنها بیدار می‌شود. آنها می‌ترسند که مبادا والدین خود را از دست بدهند و تنها بمانند. در اینجا پرسشهایی در ذهنشان مطرح می‌شود و دربارهٔ مرگ سؤال می‌کنند. مثلاً از والدین خود می‌پرسند که آیا شما هم می‌میرید؟ و سؤالهایی از این قبیل. در این مورد باید حتماً به کودک اطمینان داد که او به این زودی والدین خود را از دست نخواهد داد. مثلاً می‌توان به او گفت که من برای مدت زیاد ـ زیاد ـ زیاد ـ زیاد ـ زیادی ... زنده خواهم بود و تو هم برای مدت زیاد ـ زیاد ـ زیاد ـ زیادی ... زنده خواهی ماند. هرگز مرگ را با خوابیدن مقایسه نکنید و نگویید مرگ هم مثل خوابیدن است. چرا که در این صورت کودک از خوابیدن خواهد ترسید. او خواهد ترسید که مبادا بخوابد و دیگر بیدار نشود. بنابراین خواب و مرگ را نباید یکی بدانیم. از دستورات دینی که مناسب درک کودک است می‌توان استفاده کرد و او را به آرامش رساند.

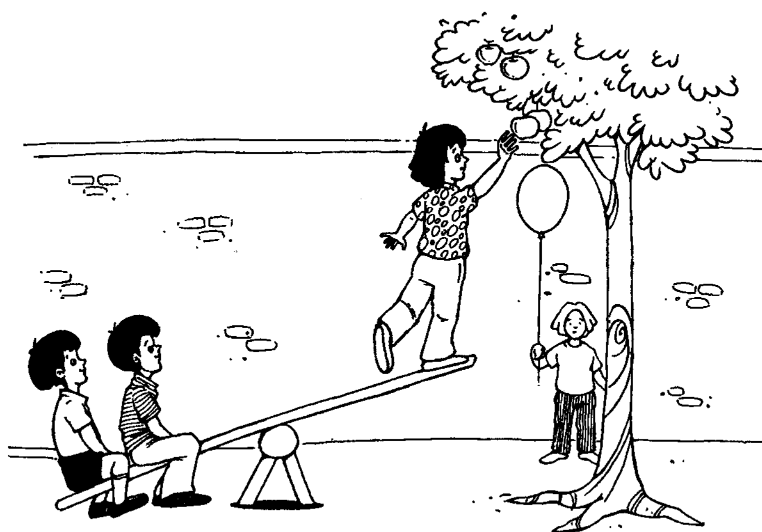
می‌توان کودکی را که ولی خود را از دست داده است، به مراسم عزاداری برد؟

بهتر است کودکان کوچک‌تر از ۶ سال در چنین مراسمی شرکت نکنند. در مورد کودکان بزرگ‌تر هم بستگی دارد که در مجلس عزاداری، دیگران چگونه رفتار می‌کنند. دیدن صحنه‌هایی که عده‌ای خود را می‌زنند و بلند بلند گریه می‌کنند و رفتارهای غیرعادی از خود نشان می‌دهند، برای

کودک مناسب نیست. ولی اگر به کودک فرصت عزاداری بدهیم که گریه کند و احساس خود را نشان دهد، در واقع از سوگِ به‌تأخیرافتاده یا واکنشهای جسمانی و حتی بیماریهای جسمانی پیشگیری کرده‌ایم. گریه برای فرد متوفی، نشان می‌دهد که به او علاقه‌مند بوده‌ایم و برای ما ارزشمند بوده است و برای او دلتنگی می‌کنیم. چنانچه این کار را نکنیم، کودک متوجه نمی‌شود که افراد برای یکدیگر از ارزش خاصی برخوردارند.

آیا کودکی که یکی از والدین خود را از دست داده است، به توجه ویژه‌ای نیاز دارد؟

بلی. کودکانی که یکی از والدین خود را از دست داده‌اند بسیار حساس و مضطراب‌اند. آنها می‌ترسند که مبادا ولی دیگرشان را هم از دست بدهند. این‌گونه کودکان نسبت به سلامتی ولی خود بسیار حساس می‌شوند. زمانی که از ولی خود دور هستند، همیشه نگرانند که مبادا او را از دست بدهند. لازم است والدی که با کودک زندگی می‌کند نسبت به سلامتی خود توجه زیادی به خرج دهد تا فرزندش اطمینان پیدا کند که اتفاقی برای او نخواهد افتاد.



۱۱ مهد کودک

بهتر است کودکان تا پایان ۲ سالگی در محیط خانواده و نزد والدین خود باشند. احساس امنیت روانی اولیه و وابستگیهای عاطفی باید به‌صورت صحیح و طبیعی در خانواده شکل بگیرد.

از این سن به بعد کودکان به تجربه‌های اجتماعی نیز نیاز دارند. ارتباط با همسالان و آموختن بسیاری از مفاهیم را می‌توان از طریق اجتماع و همسالان برای فرزندان مهیا کرد.

رشد اجتماعی کودک، نحوهٔ ارتباط او با دیگران و یادگیری زبان و

درک مفاهیم کلامی و غیرکلامی در یک مهد کودکِ خوب که از معیارهای لازم برای رشد اجتماعی و کلامی کودکان برخوردار باشد ضروری به نظر می‌رسد. در یک مهدکودک خوب، برنامهٔ کودکان از نظم و انضباط خاصی برخوردار می‌شود. برنامهٔ خواب و خوراک آنها به طور منظم از قاعدهٔ خاصی پیروی می‌کند. همچنین آموزش بسیاری از مطالب که ممکن است مادر در منزل به صورت پراکنده یا به طور غیرعلمی به فرزندش بیاموزد، در مهدکودک به صورت منظم و روشمند در جمع و به صورت گروهی آموخته می‌شود. به طور کلی کودک در این مرحله برای سالهای آینده که باید ساعتهای بیشتری را از خانه دور باشد، آماده می‌شود.

البته همهٔ کودکان در روزهای اول، رفتن به مهد را به خوبی نمی‌پذیرند و بی‌تابیها و اضطرابهای زیادی از خود نشان می‌دهند. اما اگر مربیان تعلیم‌دیده و مجرب در مهد باشند و همکاری درستی بین والدین و مربیان به وجود آید، محیط مهد کودک می‌تواند از جذابیت خاصی برای کودک برخوردار باشد. روشهایی که برای علاقه‌مند کردن کودکان به مهد به کار گرفته می‌شود، باید علمی، تخصصی و خالی از هرگونه تهدید و ترس باشد. مربیان نیز باید با توجه به معیارهای خاصی انتخاب شوند. مربیان باید از ویژگیهای خاصی برخوردار باشند تا بتوانند به عنوان جایگزین مادر، امنیت و آرامش لازم را به کودک بدهند. زیرا کودکان هم مانند بزرگسالان شخصیت، رفتار و منشهای متفاوتی دارند، بنابراین مهد مکانی است که باید بتواند رفتارهای درست کودکان را تشویق و رفتارهای نادرست آنها را اصلاح کند و در جهت رشد طبیعی و هنجار کودکان در زمینه‌های جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی قدم بردارد.

آیا ضرورت دارد که کودکان به مهد کودک یا آمادگی بروند یا خیر؟

به دلیل جدا شدن کودک از مادر و خانواده، باید با توجه به سن کودک چنین تصمیمی گرفته شود. یعنی باید ببینیم که چه کودکی را با چه سنی

می‌خواهیم به مهد کودک بفرستیم. بهتر است که کودکان تا دوسالگی و برخی حتی تا سه‌سالگی در محیط خانواده و در کنار مادر به سر ببرند، چرا که در این صورت امنیت خاطر و پیوندهای عاطفی که برای شکل‌گیری شخصیت، بسیار مهم است می‌توانند به خوبی رشد کنند. اما اگر شرایط مادر به‌گونه‌ای است که نمی‌تواند از فرزندش درکنار خود و در خانه نگهداری کند، می‌تواند بعد از ۲ سالگی فرزندش را به مهدکودک بفرستد. در اینجا باید به شرایط مهدکودک توجه کرد. کدام مهدکودک و با چه ویژگیهایی برای فرزند ما مناسب است؟ در مهدکودکها مربیان وظیفهٔ بسیار مهمی را بر عهده دارند، چرا که نقش جانشین مادر را برای کودک ایفا می‌کنند. با توجه به این تعریف مربی باید بتواند اضطراب کودک را تخفیف بدهد، به او امنیت بدهد و او را کنترل کند. بنابراین لازم است دربارهٔ شخصیت و نحوهٔ رفتار مربیان و اینکه تا چه حدی قادر هستند نقش جایگزین مادر را ایفا کنند تحقیق کنیم. خلاصه اینکه اگر مهدکودکی دارای ویژگیهای لازم باشد و تنها از کودک نگهداری نکند، بلکه به نیازهای او نیز توجه داشته باشد و رشد کودک و شرایط فردی او را در نظر بگیرد و دربارهٔ برنامهٔ خواب، بازی، تغذیه، استراحت کافی و فعالیتهایی که مناسب سن کودک باشد تدابیر لازم اندیشیده باشد و محیط امنی برای کودکان ایجاد کند، می‌توان پیشنهاد کرد که والدین حتماً فرزندانشان را به چنین مهد کودکی بسپارند.

چرا باید فرزندان خردسالمان را به مهدکودک بفرستیم و این کار چه اهمیتی دارد؟

کودکانی که به مهدکودک می‌روند زمینهٔ رشد اجتماعیشان فراهم می‌شود و در تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرند. بسیاری از رفتارهایی که کودکان در خانه نیاموخته‌اند، در جای دیگری به‌نام مهدکودک می‌آموزند. رفتارهای منفی یا رفتارهایی که چندان مثبت یا جامعه‌پسند نیستند،

درمهدکودک کمرنگ می‌شوند. به این ترتیب کودکان مجموعه‌ای از رفتارها و اطلاعات مفید را در مهدکودک می‌آموزند و از طرف دیگر رفتارهای بدی که آموخته‌اند در مهدکودک، با روشهای خاصی که وجود دارد، تعدیل می‌گردد. رشد کلامی در مهدکودک اهمیت زیادی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که به مهدکودک رفته‌اند نسبت به کودکانی که به مهد نرفته‌اند از واژه‌های بیشتری استفاده می‌کنند و نحوهٔ ارتباطشان با دیگران راحت‌تر است. بنابراین یک مهدکودک خوب با معیارهای بهداشتی و تربیتی قابل قبول، تأثیر زیادی در رشد روانی کودک دارد.

البته والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که فرزندشان را به‌موقع از مهدکودک تحویل بگیرند. اگر کودک مدتی را در مهد چشم‌به‌راه آمدن والدین بماند، دچار نوعی هیجان می‌شود که برایش آزاردهنده است و شاید به این فکر بیفتد که فراموشش کرده‌اند و دیگر به دنبالش نخواهند آمد. این نگرانی کودک اهمیت زیادی دارد و باید از بروز آن جلوگیری شود.

بنابراین باید کودک را به‌موقع به مهد بسپاریم و به‌موقع او را تحویل بگیریم. تمام کودکان در ابتدای رفتن به مهدکودک قدری اظهار ناراحتی می‌کنند و نگران هستند و حتی گاهی به شدت گریه می‌کنند. در چنین صورتی با کمک مربیان و روشهای صحیح رفتاردرمانی می‌توان این کودکان را آماده کرد و آنها را راضی نمود که چند ساعتی از مادر خود دور باشند.

رفتن کودکان به آمادگی نیز بسیار مهم و در مراحل رشد کودک بسیار مؤثر است و او را برای ورود به دبستان آماده می‌سازد. کودکانی که دورهٔ آمادگی را گذرانده‌اند برای ورود به دبستان بسیار مهیاتر هستند و آموزشهای رسمی و غیررسمی که برایشان در نظر گرفته شده به رشد اجتماعی و مهارتهای حرکتی آنها کمک بسیار زیادی خواهد کرد.

چگونه کودک را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم؟

معمولاً کودکان در سنین پیش از دبستان دربارهٔ مدرسه از والدینشان سؤالهایی می‌کنند. زمانی که با مادر خود صحبت می‌کنند، دوست دارند بدانند که مدرسه چگونه جایی است و چه عوامل و عناصری در آنجا وجود دارد، به‌ویژه اگر خواهر یا برادری داشته باشند که به مدرسه می‌رود و شاهد رفت‌وآمد خواهر یا برادر بزرگ‌ترشان به مدرسه باشند. در پاسخ به این کنجکاوی، والدین معمولاً مدرسه را به طور اغراق‌آمیزی عالی و محلی برای تفریح و بازی و دوست‌یابی و در عین حال درس خواندن و سوادآموزی توصیف می‌کنند. گرچه همهٔ این موارد کم و بیش دربارهٔ مدرسه صدق می‌کند اما غیر از اینها چیزهای دیگری هم وجود دارد که باید کودکانمان را در مورد آنها هم آماده کنیم. مثلاً کودک ۷ ساله‌ای که برای اولین بار به مدرسه می‌رود، در بدو ورود همان تصوراتی را در ذهن دارد که مادر برای او قبلاً شرح داده است، یعنی مدرسه را مکانی بسیار خوب و دوست‌داشتنی می‌داند که همه در آن شاد و خوشحال هستند. اما در اولین روز ورود به مدرسه می‌بیند که مثلاً دو تا کودک همسن و سال خودش در گوشه‌ای ایستاده‌اند و گریه می‌کنند و مادرشان را می‌خواهند؛ یا ممکن است که اولیای مدرسه با صدای بلند صحبت کنند تا صدایشان به گوش همه برسد. فرزند ما قبلاً اینها را یاد نگرفته و به او گفته نشده است که چنین مواردی هم در مدرسه وجود دارد. فرزند ما تصور بسیار مطلوبی از مدرسه در ذهن خود داشته است، اما حالا با مواردی مواجه می‌شود که از نظر او چندان مطلوب نیست و حتی زننده هم هست. یا در مورد فضا، جا، سالنها، کلاس، دستشویی، محل آبخوری بچه‌ها، ازدحامها و... که هیچ‌یک را قبلاً ندیده، تصورات دیگری داشته که با واقعیت متفاوت است و اینها برای کودک ناراحت‌کننده است.

توصیه می‌شود که برای آماده‌سازی کودکان قبل از ورود رسمی به

محیط مدرسه، دقیقاً آنچه را در مدرسه می‌گذرد برای آنها شرح دهیم. خیلی خوب است که یک روز قبل از شروع سال تحصیلی دانش‌آموزان سال اول به همان مدرسه‌ای که ثبت‌نام کرده‌اند بروند و بتوانند همراه مادر خود از محل مدرسه، کلاسها، دستشوئیها، حیاط و... دیدن کنند و محیطی را که قرار است به آن قدم بگذارند از نزدیک ببینند و حتی با آموزگاران خود آشنا شوند.

برخی از کودکان ممکن است برای مادرشان دلتنگی و بی‌تابی بکنند و دوست داشته باشند که زودتر به خانه بازگردند. توجه کنید که هرچه فرزند خود را نسبت به آنچه که باید بگذراند آماده‌تر سازیم، تطبیق و سازگاری او در مدرسه بیشتر خواهد بود.

آیا به عقیدهٔ شما سن مدرسه رفتن باید هفت سال باشد؟

جواب این سؤال مثبت است، چرا که ما همزمان با سن، بسیاری از مهارتها را می‌آموزیم. بسیاری آمادگیها را کسب می‌کنیم که در سنین کمتر از هفت سال آن آمادگیها هنوز برای کودک به خوبی به وجود نیامده‌اند. بنابراین هرگونه آموزش رسمی برای کودکان کوچک‌تر از هفت سال ممکن است بسیار مضر باشد. باید علاوه بر آمادگیهای حسی، حرکتی، کلامی و هوشی به آمادگیهای لازم در بخش نوشتاری و بسیاری از آمادگیهای دیگر نیز توجه داشته باشیم که همهٔ اینها در سن هفت‌سالگی در کودک جهت کسب مهارت تحصیلی به وجود می‌آید. بنابراین بهترین سن برای شروع دبستان همان هفت‌سالگی است.

نکات مهم تحول از حیث حرکتی، شناختی و عاطفی در مقطع دبستان چیست؟

کودکان در دورهٔ دبستان در زمینهٔ هوش و حافظه، تمرکز، دقت و توجه بسیار سریع رشد می‌کنند؛ یعنی در مقطع دبستان بیشترین رشد در زمینهٔ

شناختی دیده می‌شود تا جسمانی. اگر دقت کنیم، از سال اول تا سال پنجم دبستان که در واقع هفت تا یازده‌سالگی را دربر می‌گیرد، تحولات جسمانی در دانش‌آموزان چندان چشمگیر نیست ولی تحولات شناختی بسیار چشمگیر است. یعنی آنها ازلحاظ هوش، حافظه، دقت، توجه و تمرکز به سرعت رشد می‌کنند. این یکی از ویژگیهای این دوره است. از لحاظ عاطفی مشکلی که ایجاد خواهد شد، به‌ویژه در سن هفت‌سالگی، بروز نوعی اضطراب است که اضطراب جدایی نامیده می‌شود. این اضطراب در ۶ یا ۷ ماهگی ظاهر شده و کودک به طور طبیعی آن دوره را طی کرده و حالا مجدداً در هفت‌سالگی که شروع دبستان است، خود را نشان می‌دهد. حتی کودکانی که دورهٔ پیش‌دبستانی را گذرانده‌اند و به مهدکودک رفته‌اند و ساعتهایی را دور از خانه و جدا از مادر بوده‌اند، در هفت‌سالگی دچار اضطراب جدایی می‌شوند. البته این اضطراب به دلیل تفاوتهای فردی در برخی از کودکان کمتر و در بعضی بیشتر دیده می‌شود. علت اضطراب جدایی این است که کودک مجبور است ساعتهایی را از خانواده یا مادر خود دور بماند و در مکانی به‌نام مدرسه باشد؛ جایی که از او انتظار می‌رود آموزش ببیند، مشق بنویسد، مسئله حل کند، سر ساعت حاضر باشد و از نظر انضباطی مجموعه‌ای از قوانین و مقررات را رعایت کند. این انتظارات زندگی کودک را نسبت به سالهای پیش از این متفاوت و متمایز می‌سازد. مثلاً در مهدکودک و پیش‌دبستانی کودک در محیطی بسیار رسمی به سر نمی‌برده و انتظارات هم چندان رسمی نبوده است. حتی اگر زمانی هم کودک دوست نداشته به مهد برود و می‌خواسته پیش مادرش بماند، سخت‌گیری چندانی از این بابت صورت نمی‌گرفته و حتی احتمالاً از آن استقبال هم می‌شده است. اما در دبستان چنین نیست. یا زمانی که به مهد می‌رفت فعالیتهایی که انجام می‌داد بسیار آزاد بود. مربی مهد می‌خواهد که بچه‌ها نقاشی بکشند ولی از آنها برای انجام تکالیفشان بازخواست نمی‌کند. او نمی‌پرسد که دیشب مشقتان را نوشته‌اید یا مسائل

ریاضی را حل کرده‌اید یا درس فارسی را خوانده‌اید و.... اما چنین خواسته‌هایی در دبستان وجود دارد و به همین دلیل کودکی که در بدو ورود به دبستان از خود شوق و ذوق زیادی نشان می‌دهد، بعد از یکی دو هفته از رفتن به مدرسه امتناع می‌ورزد و از انجام تکالیف طفره می‌رود و اگر به او گفته شود که باید تکالیف مدرسه را انجام بدهی تا پیشرفت کنی، در جواب می‌گوید که همهٔ مطالب را می‌داند. من می‌خواهم پیش مادر باشم. اصلاً نمی‌خواهم به مدرسه بروم و باسواد بشوم و جوابهایی از این قبیل.

این واکنشها طبیعی است و روند تحول را به لحاظ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهد. در این سن وابستگی کودک به مادر بیشتر می‌شود. بسیاری از کودکان در هفت‌سالگی وابستگی بسیار شدیدی به مادر خود پیدا می‌کنند. از لحاظ هیجانی خیلی خیلی وابسته می‌شوند و دچار نوعی ترس جدایی از مادرشان هم می‌گردند، به طوری که بعضی از کودکان که میزان دلبستگی آنها به مادر خیلی شدید و جدایی از مادر بسیار برایشان آزاردهنده است، ممکن است دچار نوعی ترس شوند؛ ترس از رفتن به مدرسه یا «فوبی مدرسه». فوبی مدرسه یعنی اینکه کودک می‌ترسد به مدرسه پا بگذارد و به هر دلیلی از مدرسه رفتن امتناع می‌کند و حتی اگر به زور هم او را به مدرسه بفرستند، آنجا دچار حالات «سایکوسوماتیک» (روان‌تنی) می‌شود و مشکلاتی مانند دل‌درد، سردرد و حالت تهوع پیدا می‌کند. پس در دورهٔ دبستان، به لحاظ عاطفی و هیجانی، در نتیجهٔ جدا شدن کودک از خانه و رفتن او به مدرسه و انتظاراتی که اولیای مدرسه و خانواده از او دارند، شاهد تغییراتی در زمینهٔ عواطف و هیجانات هستیم. اما این تغییرات طبیعی است و در این دوره به‌وجود می‌آید. برخورد والدین، آموزگاران و مسئولان مدرسه در این دوره فوق‌العاده اهمیت دارد. در واقع برخوردهای مناسب می‌تواند میزان هیجانهای عاطفی را به سرعت به حداقل برساند و کودک رفتن به مدرسه و جدا شدن از مادر را برای چند ساعتی با اطمینان خاطر بپذیرد.

البته باید به وضعیت والدین در منزل هم اشاره کنیم. مسلم است که اگر کودکی مادر بیمار دارد، حالتهای ترس و افسردگی او بیشتر خواهد شد یا اگر والدینِ کودکی دچار اختلالاتی هستند یا در معرض طلاق قرار دارند یا مشکلاتی وجود دارد که روح و روان کودک را آزار می‌دهد، کودک تسلط کمتری نسبت به کنترل هیجانات و عواطف خود در این زمینه خواهد داشت.

قابلیتهای هوشی کودک در این مقطع سنی چیست؟

ما هوش را درک سریع مطلب و قابلیت انطباق و سازگاری با محیط تعریف می‌کنیم. از کودک دبستانی انتظار می‌رود که متناسب با سن خود، از لحاظ هوشی بتواند با محیط خود انطباق یابد و از لحاظ درسی و تحصیلی انتظار می‌رود که بتواند مطالب درسی را درک کند و آنچه در کتابهای مدرسه‌ای او آمده و آنچه آموزگار او در کلاس می‌گوید، برایش ثقیل و سنگین نباشد. بتواند آنها را درک کند، بتواند از عهدهٔ انجام تکالیف خود بربیاید، بتواند مشابهت‌ها و تفاوتهای بین پدیده‌ها را درک کند و وضعیتهای مشابه را به هم تعمیم بدهد و سعی کند بین آنها با موارد دیگر تفاوت قائل شود. ما در دورهٔ دبستان از کودکان انتظار داریم که از لحاظ هوشی به این مرحله برسند. اما هوش ترکیبی است از موارد دیگر، مانند درک مطلب و حل مسئله. بخشی از هوش را حافظه تشکیل می‌دهد. قدرت نگهداری مطالب در ذهن، درک معانی، تعمیم موارد مشترک به موقعیتهای مشابه و فعالیتهای تحصیلی کودک در رابطه با انطباق خودش با محیط، انتظاراتی است که می‌توانیم در این سن از کودک داشته باشیم. این موارد دقیقاً به ما نشان می‌دهد که فرزند ما از قابلیتهای هوشی متناسب با سن خودش برخوردار است یا خیر.

دربارهٔ قابلیتهای زبانی کودک در کلاس اول دبستان، یعنی زمانی که به مدرسه می‌رود، کلام او باید طوری باشد که هم بتواند خودش را به

دیگران تفهیم کند ـ یعنی زمانی که صحبت می‌کند دیگران گفته‌های او را درک کنند و زبانش را بفهمند، نه اینکه فقط مادر گفته‌های او را بفهمد ـ و هم کودک متوجه کلام دیگران شود. این اولین انتظاری است که از یک کودک سال اول دبستان می‌رود. به‌لحاظ قابلیتها و مهارتهای کلامی، در این راستا ممکن است اختلالی به‌وجود بیاید، به این معنی که بعضی از کودکان دچار لکنت شوند و برخی دیگر نتوانند خوب تلفظ کنند و بعضی دیگر ممکن است دسته‌ای از حروف را در تلفظ جا بگذارند و عده‌ای از آنها هم حروفی را اضافه کنند. از این زمان به بعد چون انتظار می‌رود که کودک خوب صحبت کند، به طوری که دیگران گفته‌های او را بفهمند و خودش هم گفته‌های دیگران را بفهمد، خدمات گفتاردرمانی ضرورت پیدا می‌کند. در صورتی که کودکی در این سن از لحاظ کلامی دچار مشکل است باید حتماً از خدمات گفتاردرمانی بهره‌مند شود.

با کودک ۳ ساله‌ای که نمی‌خواهد از مهد به خانه برگردد و می‌خواهد نزد دوستانش بماند، چگونه باید رفتار کرد؟

کودکی که در خانه تنهاست و خواهر یا برادری ندارد، و خانواده هم برای او برنامه‌های جالبی تدارک ندیده است، ترجیح می‌دهد در مهد باقی بماند. البته این واکنش یا رفتار نوعی ناهنجاری به حساب نمی‌آید. برای کودکانی که احساس تنهایی می‌کنند این رفتار طبیعی است. حالا اگر ما محیط خانه را چنان جذاب و جالب کنیم و برای او برنامه‌ای ترتیب بدهیم که از بودن در خانه لذت ببرد و از تنهایی بیرون بیاید، این رفتار اصلاح خواهد شد.

آیا پرستار گرفتن برای کودک اشکال دارد؟

مادران شاغل مجبورند کودکشان را نزد کسی بسپارند، در مهدکودک بگذارند یا پرستار بگیرند. اگر کودک کمتر از دو سال دارد و مادر باید

سرکار برود بهتر است پرستار بگیرد و اگر پرستاری از بچه به عهدهٔ یکی از اعضای خانواده مانند مادر، خواهر و نزدیکان او باشد، این افراد به مراتب بهتر عمل می‌کنند. اما اگر چنین کسانی را در دسترس نداریم و ناچاریم از افراد غریبه به عنوان پرستار استفاده کنیم، باز هم اشکالی ندارد. ولی پرستار کودک باید ویژگیهای خاصی داشته باشد: حتماً باید با بچه‌ها کار کرده باشد، حتماً با مسائل کودکان درگیر شده باشد و اگر خودش هم مادر باشد، امتیاز بزرگی است. ویژگیهای پرستار کودک به طور کلی تمام ویژگیهایی است که هر مادری باید داشته باشد. نکتهٔ دیگر اینکه پرستار دائمی و ثابت باشد و مجبور نباشیم او را عوض کنیم، چرا که عوض کردن پرستار برای کودک چندان خوشایند نیست.

همین‌که کودک بداند پرستارش موقتی است و فرد مشخصی چند ساعتی در روز می‌آید و از او مراقبت می‌کند و دوباره به مادرش می‌پیوندد، کودک این جابه‌جایی را درک می‌کند و ما دیگر مشکلی نداریم.

در صورتی که سن کودک از دو سال بیشتر است، بهتر است به مهد برود و در فضایی قرار بگیرد که برنامه‌ریزی آموزشی در آن وجود دارد. آموزشهای پیش‌دبستانی بسیار مهم است، چرا که کودک باید اجتماعی شود و شخصیت اجتماعی او پرورش پیدا کند. برای کودک دو سال و نیمه یا بزرگ‌تر، تنها بودن در خانه و در کنار یک پرستار، جذاب و جالب نیست. او چیز زیادی یاد نمی‌گیرد و بی‌حوصله هم می‌شود. آدمهای بزرگ هم نمی‌توانند جای کودکان همسن او را بگیرند. زمانی که ما با کودکمان بازی می‌کنیم، او حالتی به خود می‌گیرد یا حالتهایی در او به وجود می‌آید که با آنچه هنگام بازی با همسالانش در او به وجود می‌آید تفاوت دارد. آنها به بازی با همسالان خودشان نیاز دارند.



۱۲ ناسازگاری- سرکشی

هیچ کودک راضی و خوشحالی دچار ناسازگاری و سرکشی نمی‌شود. ولی در ناسازگاری رفتاریِ کودکان معمولاً باید ناسازگاری عاطفی والدین را مورد بررسی قرار داد. در مورد کودکانی که به ناسازگاری رفتاری دچارند، مانند عناد، سرکشی، طغیان و لجبازی، باید رابطهٔ عاطفی پدر و مادرشان را با هم بررسی کنیم. ریشهٔ بسیاری از ناسازگاریهای کودکان در روابط عاطفی والدین وجود دارد. حتی اگر در زمان اختلاف والدین کودکتان کم‌سن بوده است، باز هم عامل مهمی به شمار می‌آید. اگر

می‌خواهیم ناسازگاری کودک را اصلاح کنیم، ابتدا باید به روابط عاطفی والدین او توجه کنیم. والدین این کودک، هم باید رابطهٔ خوبی بین خودشان داشته باشند و هم یک رابطهٔ درست و مشابهی با فرزندانشان داشته باشند. برخی از کودکان ناسازگار، کتک‌خورده‌هایی هستند که به‌نوعی می‌خواهند تلافی کنند و این تلافی کردن به‌صورت رفتار ناسازگار بروز می‌کند، مانند سرکشی کردن. مثلاً به او می‌گویند مشقهایت را بنویس؛ می‌گوید نمی‌نویسم. می‌گویند درسهایت را بخوان، می‌گوید نمی‌خوانم. در مورد کارهای درست هم به‌عمد عکس آن را عمل می‌کند. مثلاً می‌گویند دست به چنین کاری نزن، اما او می‌زند و درست همان کاری را انجام می‌دهد که او را از آن منع می‌کنند یا برعکس. کودک ذاتاً بد نیست، ذاتاً سرکش و ناسازگار نیست، مگر اینکه با او بد رفتار شده باشد. عامل این بدرفتاری هم همیشه والدین نیستند، گاهی عوامل دیگری دخیلند. بدرفتاری ممکن است در مدرسه صورت بگیرد که در این حالت هم چنین نتایجی به‌بار می‌آورد.

نظام اخلاقی کودک در این برهه چه ویژگیهایی دارد؟

کودکان دبستانی تقریباً به مسائل ارزشی که با اخلاقیات ارتباط دارد پی برده‌اند. کودک دبستانی می‌داند که دروغگویی کار بدی است و نباید دروغ بگوید. او می‌داند که تقلب کردن کار بدی است و نباید تقلب کند، و موارد زیاد دیگری از این قبیل که می‌تواند خوب یا بد بودن آنها را تشخیص دهد. بسیاری از رفتارهایی که در زمرهٔ اخلاقیات قرار می‌گیرند، در این دوره شروع به شکل‌گیری می‌کند. در دورهٔ دبستان دختران و پسران به‌لحاظ تعلیمات و امور دینی وارد مرحلهٔ جدیدی می‌شوند. پسرها در پایان دورهٔ دبستان یا ابتدای دورهٔ راهنمایی به امور دینی رو می‌آورند، اما دخترها از کلاس سوم دبستان وارد این مقوله می‌شوند و ویژگی خاصی در نظام تربیتی آنها به‌وجود می‌آید. دخترها در کلاس

سوم، در نه‌سالگی با امور دینی و انجام فرایض دینی و معنویات خودشان آشنا می‌شوند. از طریق کتاب و توصیهٔ آموزگاران، تحولاتی در زمینهٔ اخلاقیات برای کودکان این سن رخ می‌دهد. بهترین وسیله در این رابطه، نظام آموزش و پرورش و بهترین ابزار کتابهای درسی آنهاست که از این طریق می‌توان آموزشهای لازم را ارائه داد. لازم است تمام آموزگاران به ارزشهایی که از طریق کتابهای درسی آموزش داده می‌شود آراسته باشند. نکتهٔ مهم دیگر هماهنگ بودن افراد در این زمینه است. یعنی آنچه به‌لحاظ دین و اخلاق گفته می‌شود، آنچه در مدرسه آموزش داده می‌شود، آنچه در خانه عمل می‌شود و آنچه کودک در اجتماع مشاهده می‌کند، اگر هماهنگ باشد، بهترین نوع تربیت اخلاقی است. اگر دوگانگی وتناقض و تضاد در این زمینه وجود داشته باشد، در نظام اخلاقی کودک مشکلاتی پیدا خواهد شد.

کدام‌یک از بیماریهای روانی بیشتر در دورهٔ کودکی ممکن است بروز کند و نشانه‌های آن چیست؟ پس از بروز این نشانه‌ها چه باید کرد؟

در مورد کودکان واقعاً نمی‌توان گفت که کدام بیماری بیشتر بروز می‌کند. بستگی دارد که فرزند ما استعداد و زمینهٔ ابتلا به کدام بیماری را بیشتر داشته باشد و کدام عوامل مهیا باشند. در کودکان هم مانند بزرگسالان برای ایجاد یک اختلال باید عوامل مختلفی دست به دست هم بدهند تا بیماری روانی در آنها به‌وجود بیاید. مشکلات رفتاری، شخصیتی، عاطفی، احساسی و مشکلاتی که به هر حال از لحاظ روحی و روانی از سطح بالاتری به شخصیت کودک خسارت وارد می‌کنند، در دورهٔ کودکی وجود دارد و دیده می‌شود. ولی اینکه کدام‌یک از اینها بیشتر دیده می‌شود، سؤالی است که نمی‌توان به‌صراحت به آن پاسخ داد. اما نشانه‌های بیماریهای روانی درکودکان چیست؟ گاهی بیماری با نشانه‌های جسمانی بروز پیدا می‌کند. مثلاً می‌بینیم که کودک دچار سردرد، سرگیجه، حالت

تهوع، استفراغ و رنگ‌پریدگی شده است، بی‌آنکه دلیل فیزیکی یا جسمانی دیده شود. این حالتها اگر بدون ریشه‌های جسمانی وجود داشته باشد، می‌تواند نشان از افسردگی کودک باشد. پس یکی از نشانه‌هایی که ما در رابطه با کودکان می‌بینیم و می‌تواند نشانه‌هایی از بیماریهای روانی محسوب شود تظاهراتی است که از جنبهٔ جسمی بروز می‌کند. اما گاهی هم نشانه‌های بیماری روانی در رفتار تجلی می‌کند. به عنوان مثال، در افسردگی رفتارهای فرد کُندتر از حالت معمول می‌شود و در اضطراب رفتارها تندتر می‌گردد. گاهی فرد رفتاری را تکرار می‌کند که به آن وسواس می‌گویند. به هر حال می‌توانیم رفتار کودک را زیر نظر بگیریم و وجود هرگونه اختلال و مشکلی در رفتار می‌تواند نشانگر یک وضعیت خاص در روح و روان کودک محسوب شود. باید بدانیم که بیماریهای روانی هم مانند بیماریهای جسمی بسیار متنوع و متفاوت است و نمی‌توان واقعاً پیش‌بینی کرد که چه کودکی، در چه شرایطی دچار چه نوع بیماری می‌شود. باید نشانه‌ها و علائم را به خوبی بشناسیم و بدانیم که هر بیماری نشانهٔ خاص خود را دارد. باید سیر تحولی یک هیجان را در کودک زیر نظر بگیریم و ببینیم این هیجان چه مشکلی را برای کودک ایجاد کرده است و پس از بروز نشانه چه باید کرد؟ مسلماً وقتی نشانه‌ای را در کودکمان می‌بینیم، باید بلافاصله اقدام کنیم. اگر اجازه دهیم زمان زیادی بگذرد، ممکن است مشکل به شکل مزمنی دربیاید و درمان آن با مشکل روبه‌رو شود. بنابراین باید بعد از مشاهدهٔ نشانه‌هایی از رفتارهای نامتعادل یا بیماری روانی در کودک، هرچه سریع‌تر اقدام کنیم. خوشبختانه امروزه رشته‌هایی چون روانپزشکی کودک، روانشناسی کودک، مشاوره با کودک و روان‌درمانی و رفتاردرمانی کودک وجود دارد و می‌توان کودکی را که از نظر روانی دچار رنجیدگی شده نزد متخصص بُرد و از او کمک گرفت.

مشکلات روانی که کودک ممکن است به آنها مبتلا شود، چیست؟

اگر بخواهیم به مشکلات، به‌ویژه مشکلات روحی و روانی که ممکن است کودکان به آن دچار شوند اشاره کنیم، باید وارد مقولهٔ روانشناسی مرضی کودک بشویم. نباید تصور کنیم که آنچه بزرگسالان به آن مبتلا می‌شوند در اندازهٔ کوچک‌ترش، کودکان به آن مبتلا می‌گردند. شاید در بعضی موارد مشابهت‌هایی بین یک کودک و یک بزرگسال وجود داشته باشد، ولی در بسیاری از موارد کودکان مشکلات روانی خاص خود را دارند.

در این زمینه بحثهای بسیار مفصلی است که اگر بخواهیم به مشکلات کودک پی ببریم باید به منابعی که در این زمینه وجود دارد مراجعه کنیم. جدیدترین این منابع کتاب DSM IV است که تمام بیماریهای روانی که تا به امروز شناخته شده (چون ممکن است بیماریهای دیگری هم باشد که هنوز شناخته نشده است) در آن طبقه‌بندی و تعریف شده است. ولی به عنوان نمونه چند نوع از این بیماریها را نام می‌بریم تا مشخص شود که مشکلات روانی کودکان چیست.

کودکان نیز ممکن است افسرده شوند. در اینجا دربارهٔ افسردگی در دورهٔ کودکی، در حد طبیعی صحبت نمی‌کنیم. در این حد هر کسی ممکن است غمگین شود، حتی یک کودک. هر کسی ممکن است دچار ناکامی شود که کودکان نیز از این بابت مستثنی نیستند. گفتگو دربارهٔ مشکلات روانی با آنچه به طور طبیعی در همهٔ افراد می‌بینیم، متفاوت است. کودک ممکن است دچار بیماری افسردگی شود یا به اسکیزوفرنی مبتلا گردد یا بیماری وسواس داشته باشد یا بیماری شبه جسمانی در او دیده شود. هریک از اینها مقولهٔ مفصلی است که باید حتماً سبب‌شناسی شوند. باید دریابیم که چرا کودک به آن مبتلا شده است و برای درمان به متخصصان مراجعه کنیم.

در صورت بروز بیماری چه راههایی برای پیشگیری از پیشرفت آن وجود دارد؟

اولین نکته‌ای که باید در نظر بگیریم تمایز بین رشد عادی از رشد غیرعادی کودک است. یعنی اگر ما ویژگیهای رشد عادی را ندانیم نمی‌توانیم رشد غیرعادی را تشخیص دهیم و دریابیم که منظور از رشد غیرعادی کدام است؟ چون کودکان موجودات در حال رشدی هستند، ممکن است کودک مشکل‌داری همراه آن مشکل رشد کند ولی آن رشد غیرعادی محسوب می‌شود. رشد غیرعادی هم مانند رشد عادی ویژگیهایی دارد که با شناختن آنها می‌توانیم رشد غیرعادی را از رشد عادی تمییز دهیم. پس یکی از دو کاری که باید انجام داد تفکیک این دو نوع رشد است. قدم بعدی، بعد از آنکه متوجه شدیم کودک ما به صورت غیرعادی رشد می‌کند، باید به علتها توجه کنیم. علتها هم مشخص است. همان‌طور که در بیماریهای جسمانی می‌توان علت یا علتها را مشخص کرد، در بسیاری از بیماریهای روانی هم علت یا علتها را می‌توان به طور دقیق تشخیص داد. این کار بسیار تخصصی است و نمی‌توانیم هر علتی را عامل مشکل روانی کودک بدانیم، زیرا هر مشکلی ضرورتاً به بیماری روانی منجر نمی‌شود. افراد متخصص می‌توانند دقیقاً مشخص کنند که چه نوع مشکل چه نوع بیماری را ایجاد می‌کند. بسیاری از بیماریهای روانی کودکان زمینه‌های ژنتیکی دارند. بسیاری از آنها هم زمینه‌های اکتسابی دارند. عامل برخی از آنها ناکامی است و بعضی دیگر از آنها هم به تجربیات بد خود کودکان مربوط می‌شوند و به نوع تربیت و روابط والدین و تعامل والدین با کودک بستگی دارند. متخصصان می‌توانند علت بیماری را برای ما روشن کنند و از این طریق می‌توانیم آن را درمان کنیم.

اگر به این نتیجه برسیم که افسردگی فرزندمان مثلاً بر اثر ناکامیهایی بوده است که با آنها مواجه شده است، باید به سرعت مانع از ادامهٔ آن ناکامیها شویم و در کنار تجربه‌های بد، تجربه‌های خوبی را برای او فراهم

کنیم. در مقابل ناملایماتی که در زندگی او به‌وجود آمده است، سعی کنیم زمینه‌های خوبی را برای موفقیت و ایجاد تجربه‌های خوب در ذهن کودک فراهم بکنیم. پس نحوهٔ پیشگیری، ارتباط مستقیمی با نوعی بیماری و علتهای آن دارد. با دانستن مشکلات می‌توانیم راههای پیشگیری را انتخاب کنیم و از بزرگ‌تر شدن آن مشکل جلوگیری کنیم.

در صورت بروز مشکلات روان‌شناختی، چه مداخله‌هایی برای درمان ضروری است؟

ابتدا تشخیص درست بیماری و گفت‌وگو با خود کودک. در مرحلهٔ بعد شناخت خانوادهٔ کودک است، زیرا کودکان اجزای لاینفک خانواده‌شان هستند. شرایط در مورد بزرگسالان متفاوت است. می‌توانیم با یک بزرگسال صحبت کنیم و مشکلاتش را ریشه‌یابی کنیم و دستورالعملهایی به او بدهیم تا شیوهٔ بهتری برای زندگی خود برگزیند و عادتهای جدیدی در او ایجاد کنیم. ولی این روش در مورد کودکان صدق نمی‌کند. کودک از خانواده و پدر و مادرش جدا نیست. ارتباطاتش، رفتارش، احساسش، عواطفش، هیجاناتش و شخصیتش فعلاً با خانواده‌اش پیوند خورده است. چرا که بسیاری از مشکلات کودکان باتغییراتی که در منش والدین داده می‌شود برطرف می‌گردد، یعنی والدین باید رفتار خود را تغییر دهند تا منجر به ایجاد تغییر درکودک شود. در چنین مواردی اصلاً لزومی ندارد که با کودک کار شود. باید با والدین او کار شود. بنابراین در درمان باید به این نکات توجه شود. وقتی به علتها پی بردیم، می‌بینیم که در طیف علتها چه عواملی وجود دارند. اگر والدین جزو عوامل ایجادکنندهٔ مشکلات هستند، پس برای درمان کودک باید با والدین کار شود. اگر اجتماع، مدرسه، درس یا همسالان یا ارتباط خاصی که برای کودک وجود دارد یا یکی از افراد خانواده جزو عوامل هستند، باید بررسی شود و راههای پیشگیری و درمان از طریق متخصص ارائه شود.

در اینجا متخصص از خانواده می‌خواهد که مداخله، یا بهتر بگویم مشارکت کند و والدین با مشارکت خود در درمان و حل مشکل، به کمک متخصص بشتابند.

شوق به انجام فرایض دینی درکودکان چگونه ایجاد می‌شود؟

در انجام فرایض دینی، آنچه بسیار مهم است، نحوهٔ آموزش ماست. مهم‌ترین نکته‌ای که لازم است کودکان بدانند این است که انجام فرایض دینی برای خودشان چه سودی دارد. این نکته از هر چیزی مهم‌تر است. کودکان باید به این آگاهی و باور برسند که اگر دستورات دینی را اجرا کنند و به آنها احترام بگذارند، به چه آرامش روحی و ذهنی می‌رسند. اگر نماز بخوانند چه حالتی دارند و اگر نخوانند چگونه‌اند. اگر راست بگویند احساس آرامش و راحتی بیشتری می‌کنند یا اگر دروغ بگویند؟ و به همین ترتیب در سایر امور، مانند قرآن خواندن، رفتن به اماکن متبرکه و به طور کلی حضور در یک حال و هوای معنوی تا چه حد در تأمین و تعمیق بهداشت روانی به آنها کمک می‌کند و این کارها فقط به سود خود فرد است و هیچ تأثیر و سودی برای پدر، مادر و به طور کلی اطرافیان ندارد. بنابراین بهتر است از کودکان بخواهیم انجام دادن یا ندادن فرایض دینی را با هم مقایسه کنند تا خودشان نتیجه بگیرند که پای‌بندی به این احکام به نفع آنهاست. برخی ازوالدین اصرار می‌کنند که فرزندانشان حتماً نمازشان را سر وقت و با دقت و حوصله بخوانند و این در حالی است که فرزندان آنها هنوز به سن تکلیف نرسیده‌اند. کودک می‌پرسد که فرق بین زمان تکلیف و دوره‌ای که هنوز به سن تکلیف نرسیده‌ام چیست؟ باید قبل از اینکه بچه‌ها به سن تکلیف برسند، آنها را برای این امور آماده کنیم. یعنی فضای خانواده باید ملکوتی باشد، نه اینکه به کودک پنج‌ساله بگوییم که باید نماز بخوانی. همین‌که کودک می‌بیند پدر و مادرش نماز می‌خوانند و سایر فرایض دینی را هم رعایت می‌کنند، کار بسیار مهمی صورت گرفته

است. مبادا به کودکمان بگوییم نماز بخوان، ولی خودمان دروغ بگوییم و کارهایی را که نباید انجام بدهیم مرتکب شویم و خوشحال و راضی باشیم که نمازمان را می‌خوانیم. این روش درست نیست. چون دین به معنی راه، روش و سلوک است. دستورات دینی می‌گوید که انسانها چگونه زندگی کنند، چگونه خودشان را به تعالی برسانند و چگونه رشد کنند.

در مورد نماز خواندن کودکان، اگر آنها در سنی هستند که می‌توانند مطالعه کنند، کتاب به آنها معرفی کنیم. به آنها بگوییم مطالعه کنند و آنها را همراهی کنیم. پسر یازده ساله‌ای که انجام فرایض هنوز به او واجب نشده، ممکن است که یک روز نمازش را بخواند و یک روز نخواند. در ابتدا اشکالی ندارد. همین که تشویق و ترغیب شود و این نکته را درک کند که اگر خدا به من گفته نماز بخوانم، برای این است که به او نزدیک شوم و تقرب پیدا کنم، به این نتیجه خواهد رسید که از این طریق از بهداشت روانی بالاتری برخوردار خواهد شد و آرامش پیدا می‌کند. بنابراین قطعاً نماز می‌خواند. ولی زور و تهدید روشهایی نیست که نتیجه‌بخش باشد.

خانواده مذهبی است ولی کودک به مذهب گرایش ندارد. با او باید چگونه رفتار کرد؟

روشهای این خانواده برای مذهبی کردن فرزندش درست نیست. بعضی از خانواده‌های مذهبی نسبت به انجام زودرس فرایض دینی خیلی اصرار دارند و خیلی هم سخت‌گیر هستند که متأسفانه نتیجهٔ عکس می‌دهد.

با دزدی کودکان چه باید کرد؟ آیا باید از آنها اعتراف گرفت یا خیر؟

نباید اعتراف بگیریم، زیرا کودک متوجه شده که شما فهمیده‌اید و شما هم می‌دانید که او دزدی کرده است. اعتراف گرفتن چیزی را ثابت نمی‌کند. باید به این فکر باشیم که چگونه رفتار کنیم تا این عمل تکرار

نشود. باید با فرزندتان صحبت کنید و بگویید پسرم ما احساس می‌کنیم که این پول توی‌جیبی که به شما می‌دهیم کم است و باید مقدار آن را بیشتر بکنیم. خودش متوجه موضوع می‌شود. بعضی وقتها بچه‌ها دوست دارند یواشکی پول بردارند. حالا برای اینکه ما این رفتار را از حالت دزدی کردن بیرون بیاوریم، به فرزندمان می‌گوییم که مقداری پول من توی کشوی میز می‌گذارم و کسی هم نمی‌داند، فقط من می‌دانم و خودت. هر وقت که وسوسه شدی یواشکی بروی سر جیب کسی، سراغ این کشو برو و از آنجا پول بردار. من مرتب چک می‌کنم که هر وقت تمام شد مجدداً پول بگذارم. البته در این ماجرا هم نباید پولهای خیلی کلان بگذاریم. باید در همان حدی که او نیازش را تأمین می‌کند در آنجا قرار دهیم. بعضی وقتها بچه‌ها پول برمی‌دارند و برای خودشان خوراکی می‌خرند. در این رابطه حتماً باید ما پول توی‌جیبی را بیشتر بکنیم؛ بعضی بچه‌ها با این پول خوراکی می‌خرند و به دوستانشان می‌دهند یا برای کسی که دوست دارند، کادو می‌خرند. بچه‌ها نیاز شدید به محبت دارند و با این کار می‌خواهند بگویند که ببینید من چقدر آدم خوبی هستم، به شما کادو می‌دهم یا خوراکی می‌دهم، حالا به من توجه بکنید. پس دزدی در مورد کودکان کم‌سن‌وسال یک بِزِه محسوب نمی‌شود. بزهکاری زمانی است که فرد درگیری با قانون پیدا می‌کند و متوجه این است که کارش اشکال دارد. ولی بعضی از بچه‌ها نمی‌دانند و ما باید به آنها آموزش دهیم.



۱۳ انضباط؛ تشویق و تنبیه

موضوعی که بسیاری از خانواده‌ها مطرح می‌کنند، نظم و انضباط است. می‌گویند دلمان می‌خواهد فرزندان منظمی داشته باشیم، به طوری که همیشه اتاقشان مرتب باشد، کیف و کتابشان سر جای خود قرار داشته باشد و هنگامی که از مدرسه می‌آیند کارهایشان را منظم و مرتب انجام دهند؛ مثلاً اول دستهایشان را بشویند، بعد چیزی بخورند، بعد از آن استراحت کنند و بعد تکالیفشان را انجام دهند، بعد تلویزیون تماشا کنند، بعد شام بخورند و بعد از آن بخوابند. به عبارتی والدین دوست

دارند که روند خاصی برای فرزندانشان وجود داشته باشد. چنین رفتاری خیلی مطلوب است، اما اگر بخواهیم به این حد نزدیک شویم چه باید بکنیم؟

اگر می‌خواهیم که فرزندان ما منظم باشند، اول باید خودمان منظم باشیم. اگر ما برخلاف روال درست و منظمی رفتار کنیم و در عین حال از فرزندانمان بخواهیم که مانند ما رفتار نکنند و تابع نظم و مقررات باشند، به خواستمان نمی‌رسیم. چرا که فرزندان ما همانندسازی می‌کنند و به طور غیرارادی از رفتار والدین تقلید می‌کنند بنابراین برای داشتن فرزندان منظم لازم است: ۱. مادر منظم باشد، ۲. پدر منظم باشد، ۳.اشیای خانه باید جای به‌خصوصی داشته باشند و هر چیزی در جای خود قرار داشته باشد.

تربیت، بیشتر از طریق عملی شکل می‌گیرد و نه کلامی، یعنی اگر می‌خواهیم فرزندانمان را دربارهٔ موضوع خاصی تربیت کنیم، نباید دائماً به آنها بگوییم که چگونه عمل کنند، بلکه آنها باید از رفتار و اعمال ما بیاموزند که باید چگونه رفتار کنند. کودکان از طریق مشاهده خیلی چیزها را یاد می‌گیرند و این نوع یادگیری بسیار موثر و قوی است. آنها وقتی نظم و انضباط را در عمل ببینند، از آن پیروی می‌کنند و یاد می‌گیرند که مقررات ـ یعنی همان نظم و انضباط ـ به معنی تنبیه نیست. می‌توانیم برای بعضی از چیزها قوانین و مقرراتی وضع کنیم. مثلاً فرزند ما باید در یک ساعت معین به خانه بیاید، پول توجیبی او مقدار مشخصی باشد و در زمان معینی بخوابد. اینها نمونه‌هایی از مقرراتی است که در خانه می‌تواند برقرار باشد، اما در عین حال باید قابل انعطاف هم باشد. تنبیه هم که در کنار این مقوله آمده است، به معنی کتک زدن و تنبیه جسمانی نیست. می‌توانیم کودک خود را به صورتهای مختلف تنبیه کنیم، مثل قهر کردن. مثلاً فرزند ما کاری کرده که از آن منع شده بوده است. در این صورت به عنوان تنبیه می‌توانیم با او قهر کنیم و تا زمانی که عذرخواهی نکرده با او

آشتی نکنیم. در اینجا او یاد می‌گیرد که دلیل این رفتار چیست و او به دلیل انجام این کار باید عذرخواهی کند. البته والدین هم باید از خود انعطاف نشان بدهند. اگر کودک عذرخواهی کرد، والدین هم باید او را ببخشند، نه‌اینکه بگویند چون این کار را ده‌بار انجام داده‌ای، دیگر بخشودنی نیست. اگر فرزندتان کار خطایی را چند بار تکرار کرد و هر بار هم از شما معذرت خواست، بهتر است به او بگویید که بار قبل تو این کار را انجام دادی و بلافاصله عذرخواهی کردی و من تو را بخشیدم. ولی این بار چون همان کار را تکرار کردی، تا دو ساعت دیگر صبر می‌کنم. اگر دیگر تکرار نشد، با تو آشتی خواهم کرد.

بعضی از کودکان بعد از عذرخواهی از والدین، اصرار می‌ورزند که والدین آنها را بلافاصله ببخشند. در این موارد شما باید برای آشتی کردن زمان طولانی‌تری را به عنوان شرط در نظر بگیرید تا اگر در آن مدت کودک دست به کار ناشایستی نزد، او را ببخشید. این قانون به‌نوعی پیروی از نظم و مقررات را به‌طور جدی به کودک دیکته می‌کند. این را بدانید که کودکان زمانی چیزی را جدی تلقی می‌کنند که احساس کنند از طرف والدین هم جدی گرفته شده است. در غیر این صورت اگر ما مقرراتمان را هر روز تغییر دهیم و امروز یک قانون و روز دیگر قانون دیگری برقرار باشد، بدترین شیوهٔ تربیت را به‌کار گرفته‌ایم. البته این را هم باید بگویم که نظم و انضباط بُعد اجتماعی هم دارد. ما در اجتماع هم می‌توانیم نظم و انضباط را به‌وسیلهٔ رفتارمان و پیروی کردن از قوانین اجتماعی به فرزندانمان بیاموزیم. اگر فرزند ما ببیند که هنگام عبور از عرض خیابان به چراغ راهنمایی توجه نمی‌کنیم، می‌آموزد که او هم به چراغ راهنمایی بی‌توجه باشد، یا برعکس. بنابراین رعایت نظم و انضباط هم درمیان اعضای خانواده مهم است و هم در خارج از خانواده و از جمله مدرسه که محیط بسیار خوبی برای یادگرفتن انضباط است. در این مورد باید خودمان را با قوانین مدرسه همسو کنیم و رعایت این نکته برای

فرزند ما مفید است. یعنی اگر به فرزند ما گفته شده است که در ساعت معینی باید در مدرسه باشد، ما هم باید به او کمک کنیم که این قانون را بپذیرد و به آن عمل کند. یا اگر قانون مدرسه می‌گوید که از بعضی رنگها در مدرسه نباید استفاده شود، یا بعضی از خوراکیها نباید به مدرسه آورده شود یا قوانین دیگر، نباید با مقررات مدرسه مخالفت کنیم. به‌خصوص در حضور فرزندمان نباید ایجاد شبهه کنیم. این کار سرپیچی از قوانین اجتماعی است. باید به فرزند خود بگوییم که کسانی نشسته‌اند و قوانین و مقررات ادارهٔ مدرسه را وضع کرده‌اند که حتماً باید از آنها پیروی کرد و به درستی و غلطی آن کاری نداریم. به هر حال، اگر می‌خواهی در این مدرسه باشی، باید به این قوانین احترام بگذاری و آنها را رعایت کنی.

این واکنش و رفتار، کودک را برای پیروی از نظم و انضباط آماده می‌کند و به او می‌آموزد که به عنوان یک شهروند تابع مقررات باشد. البته لازم است که صحت آن قانون را با دلیل برای فرزندمان روشن کنیم و او را با دلایل منطقی به اطاعت از قوانین وادار سازیم.

با لجبازیهای کودکان سه‌ساله چه باید کرد؟

در سه‌سالگی اوج لجبازی کودک بروز می‌کند و این دوره، دورهٔ منفی‌کاری است. کودکان سه یا چهارساله در واقع در حال گذر از یک سیر رشد طبیعی هستند که مادران اغلب از لجبازیهای آنها شکایت می‌کنند.

بخش مهمی از شخصیت، به نام «من» که بخش مهمی از شخصیت هر فردی است، در همین دورهٔ سه یا چهارسالگی بروز می‌کند. اگر به کلمات و جملات و صحبتهای کودکان سه یا چهارساله دقت کنیم، می‌بینیم از کلمهٔ من یا خودم استفاده می‌کنند. مثلاً مادر می‌خواهد لباس کودک را عوض کند، او می‌گوید خودم؛ یا می‌خواهد کفش او را ببندد، می‌گوید

خودم؛ یا می‌خواهد به او غذا بدهد، می‌گوید خودم. در واقع حرف «م» که بعد از خود می‌آید (خودم) خیلی اهمیت دارد. او به‌لحاظ روانشناختی می‌خواهد بگوید که «خودم» می‌توانم این کار را انجام بدهم و می‌خواهم «خودم» تصمیم بگیرم و این کار را «خودم» انجام بدهم. بعضی اوقات مادران کم‌حوصله و کسانی که از شکیبایی کافی برخوردار نیستند، ممکن است فرزندانشان را به دلیل همین لجبازیها در این سنین تنبیه کنند که این امر نوعی تثبیت را در این مرحله سه یا چهارسالگی بر جای خواهد گذاشت.

کودکان در این سنین از کارهایی که ریخت و پاش دارند نیز لذت می‌برند، مثلاً از بازی کردن با چیزهایی که ظاهر کثیفی دارند. اصطلاحاً می‌گویند بچهٔ سه‌ساله از کثافت‌کاری لذت می‌برد. مثلاً موقع غذا خوردن، مسلماً نمی‌تواند مانند یک بزرگسال غذا بخورد و آن را روی لباسش یا دور و بر، روی زمین می‌ریزد یا به اطراف دهان و صورتش می‌مالد. یا موقع بازی با خمیر یا آب‌رنگ می‌بینیم که خیلی کثافت‌کاری می‌کند و از این کار لذت هم می‌برد.

نکتهٔ دیگری که در روانشناسی و رشد روانی کودکان سه یا چهارساله مطرح و مهم است، این است که این کودکان از نگهداری ادرار و مدفوعشان لذت می‌برند و به‌موقع به دستشویی نمی‌روند و مادران از این بابت بسیار ناراحت می‌شوند. در برخی از فرهنگها مادران نسبت به این کار بسیار حساس هستند و حتی کودکان خود را تنبیه می‌کنند.

تنبیه کودکان سه یا چهارساله به دلیل کنترل نکردن ادرار و مدفوع ممکن است پایه‌گذار وضعیتی باشد که در بزرگسالی فرد را به وسواس مبتلا بکند. این دورهٔ کودکی به‌لحاظ روانشناسی اهمیت زیادی دارد. یک‌کودک سه یا چهارساله نمی‌تواند نظافت خود را آن‌طور که مادر می‌خواهد رعایت بکند و دوست دارد که خیلی چیزها را خودش تجربه بکند که این کار ممکن است برای دیگران چندان خوشایند نباشد. مثلاً

مادر از فرزندش می‌خواهد لیوانی را که روی میز قرار دارد قدری به عقب ببرد تا از روی میز به زمین نیفتد. ولی با کمال تعجب می‌بیند که فرزندش لیوان را به طرف لبهٔ میز می‌آورد و این کار را در حالی انجام می‌دهد که به چشمهای مادرش نگاه می‌کند. شاید مادر تصور کند که فرزندش با او لجبازی می‌کند. اما این کار لجبازی نیست. کودک می‌خواهد ببیند که اگر لیوان از لبهٔ میز بیفتد چه اتفاقی خواهد افتاد و چگونه خواهد شد و اصلاً دوست دارد که رقص لیوان را در فضا و افتادن آن را ببیند. بنابراین کودک سه‌ساله قصد لجبازی یا آزردن ما را ندارد، بلکه در واقع او راهی بجز مشاهده و تجربه کردن و کشف محیط پیرامون خود از این طریق ندارد. مادری را در نظر بگیرید که مشغول تمیز کردن لوبیا یا برنج در سینی است. فرزند سه‌ساله‌اش به او ملحق می‌شود و می‌خواهد او هم این کار را انجام بدهد. مادر به او می‌گوید که نکن، لوبیاها می‌ریزد. اما کودک سه‌ساله به عمد یک‌مشت لوبیا برمی‌دارد و در فضا پخش می‌کند، چرا که می‌خواهد ببیند که اگر این لوبیاها بریزد چه اتفاقی می‌افتد و چگونه این دانه‌ها به زمین می‌ریزد.

در سنین پیش‌دبستانی، تنبیه و تشویق چگونه باید باشد؟

در مقولهٔ تشویق یا تنبیه یا تفریح، ویژگیهایی را باید در نظر بگیریم. در ابتدا باید دربارهٔ ویژگیهای تشویق یا تنبیه صحبت کنیم. به عنوان مثال، چیزی را که ما به عنوان تشویق در نظر می‌گیریم، باید بتوانیم بلافاصله بعد از یک رفتار مطلوب به فرزند ارائه بدهیم و زمان زیادی از عملی که به خاطر آن پاداش می‌دهیم، نباید بگذرد. در مورد تنبیه هم همین‌طور. وقتی کودک را تنبیه می‌کنیم ـ که البته ابداً نباید پرخاش کنیم یا او را کتک بزنیم ـ باید بلافاصله بعد از خطایی باشد که سزاوار تنبیه بوده است. نکتهٔ دیگر اینکه تنبیه باید ویژگی خبردهی و آگاه‌سازی برای کودک داشته باشد، یعنی کودک باید فوراً متوجه شود که چون فلان کار خطا را

انجام داده تنبیه شده است که اگر آن کار خطا از او سر نمی‌زد، تنبیه نمی‌شد. وقتی کودک کار بدی انجام می‌دهد یا حرف زشتی می‌زند و مادر بلافاصله با او قهر می‌کند، کودک یاد می‌گیرد که این واکنش نتیجهٔ آن رفتار غلط است. کودک در این حالت فکر می‌کند که چه باید بکند؟ مثلاً باید عذرخواهی کند. بعد از اینکه عذرخواهی کرد مادر باید با او صحبت کند. پس کودک یاد می‌گیرد که رفتار بد به دنبالش قهر کردن است که همان تنبیه است و این تنبیه در حقیقت به او هشدار می‌دهد که اگر عذرخواهی کند، مادر با او آشتی خواهد کرد و در غیر این صورت به قهر خودش ادامه خواهد داد. بعضی از مادران خیلی صبور نیستند و تصور می‌کنند که با یک‌بار قهر کردن فرزندشان باید تمام رفتارهای صحیح را یاد بگیرد و کار اشتباه را تکرار نکند. اما این‌طور نیست. اگر بتوانیم به کودک خود تفهیم کنیم که پس از هر خطایی باید عذرخواهی کند، کار بسیار بسیار مهمی انجام داده‌ایم. بنابراین تشویق یا تنبیه باید از ویژگیهایی برخوردار باشد، از جمله اینکه بلادرنگ اعمال شود و جنبهٔ خبری نیز داشته باشد و ما آن را به بعد موکول نکنیم. در مورد تشویق، که انواع مختلفی دارد، یک نوع آن وعده‌هایی است که به کودک می‌دهیم. در این صورت حتماً باید به وعدهٔ خود عمل کنیم و نباید آن را به تعویق بیاندازیم یا تغییر بدهیم.

بنابراین کارهایی که کودکان سه یا چهارساله انجام می‌دهند به منظور شناختن محیط اطرافشان است و کنجکاویهای آنها اطلاعات لازم را به آنها خواهد داد. لازم است که مادران در این دوره از زندگی فرزندانشان، خیلی شکیباتر باشند تا این مرحله به‌خوبی طی شود و در مواردی که بی‌خطر و بی‌ضرر است، به کودک امکان تجربه کردن بدهند و تنها از انجام کارهای خطرناک جلوگیری کنند. البته جلوگیری از کارهایی که ممکن است برای کودک خطرناک باشد، باید با زبان خوش و لحن ملایم صورت گیرد، نه با پرخاشگری و تنبیهات بدنی و مانند اینها.

کودکان را به انجام چه تفریحات و بازیهایی تشویق کنیم؟

اصولاً در مورد بازیها و تفریحات کودکان باید خیلی باز و غیررسمی عمل بکنیم. به عنوان مثال کودک باید از ورزش کردن لذت ببرد و آن را نوعی تفریح بداند. او باید از بیرون رفتن به همراه خانواده و از پارک رفتن به همراه والدین و استفاده از وسایل بازی در پارک و اصولاً بازی کردن لذت ببرد. تماشای فیلمهایی که مناسب سن کودک است، تفریح خوبی برای کودکان محسوب می‌شود. رفتن به تئاترهای عروسکی برای کودکان کم‌سن و سال تفریح است. اما مهم‌تر از همه ارتباط با کودکان همسن است. باید فرزندانمان را ترغیب کنیم با کودکان همسن و سال خود ارتباط برقرار کنند، به‌گونه‌ای که از این کار لذت ببرند، و این کار نوعی تفریح خوب و سالم برای آنها به‌حساب می‌آید. پس می‌توانیم از همسالان فرزندمان دعوت بکنیم که به منازل هم رفت‌وآمد و با هم بازی کنند و با هم دست به بازیهای دسته‌جمعی و گروهی بزنند.

باید این نکته را در نظر بگیریم که بعضی از فعالیتها برای کودکان لذت‌بخش‌تر است. حال اگر بخواهیم کودک را تشویق کنیم می‌توانیم از فعالیتهای خوشایند و مطلوب استفاده کنیم و او را از طریق این فعالیتها تشویق کنیم. پس مهم نیست که ما برای او چه نوع بازی یا تشویقی را در نظر می‌گیریم، بلکه باید ببینیم که کودک از چه فعالیتها یا بازیهایی لذت می‌برد و برای او این امکان و فرصت را فراهم کنیم که از آن بازیها استفاده کند و این را به عنوان نوعی تشویق به‌کار ببریم یا موقعیتهایی را مهیا کنیم که از آن بازیها بتواند استفاده کند.

تأثیر رسانه‌های عمومی (رادیو، تلویزیون و ...) بر رفتار و تربیت کودکان مثبت است یا منفی؟

رسانه‌ها در دو بُعد می‌توانند اثر مثبت داشته باشند؛ هم در بُعد اطلاع‌رسانی به والدین یعنی می‌توانند معلومات والدین را در زمینه‌های

مختلف افزایش دهند ـ البته به شرط اینکه حساسیت ایجاد نکنند. رسانه‌ها باید طوری عمل کنند که اطلاعات والدین را در مورد فرزندانشان بالا ببرند. اما هیچ حساسیتی ایجاد نکنند. بُعد دیگر تأثیر رسانه‌ها بر عملکرد ذهن و هوش کودک است که با ارائه برنامه‌های خوب و سازنده می‌توانند معلومات کودکان را هم بالا ببرند. بنابراین رسانه‌ها در دو بُعد می‌توانند عمل کنند؛ یکی در اطلاع‌رسانی به والدین و دیگری ارتقای سطح علمی کودکان و نوجوانان.

کدام‌یک از مهارتهای زندگی باید به کودک آموزش داده شود؟

در درجهٔ اول ما باید مهارتهایی که کودک باید خودش آنها را انجام دهد، یعنی مهارتهای خودکفایی را به او آموزش دهیم. مهارتهایی که کودکان دبستانی می‌توانند از آن برخوردار باشند، مراقبتهای بهداشتی از خودشان است. یک کودک دبستانی قادر است به‌تنهایی حمام برود، قادر است دندانهایش را مسواک بزند، قادر است غذا بخورد، قادر است اسباب و وسایلش و اتاقش را مرتب کند. اینها مهارتهایی است که کودکان در این سن باید بیاموزند و انجام بدهند. شاید بسیاری از والدین به غلط و ندانسته برای فرزندانشان کارهایی را انجام بدهند که خود او قادر به انجام آنهاست. این روش درست نیست. ما باید بدانیم که فرزندمان قادر به انجام چه فعالیتهایی است. اگر می‌تواند کاری را انجام دهد، حتماً باید خودش انجام بدهد. یکی دیگر از مهارتهایی که کودکان باید در این سن از آن برخوردار باشند، احساس مسئولیت است. احساس مسئولیت کردن را از همان کودکی به فرزندانمان آموزش بدهیم. باید از موارد بسیار کوچک و ابتدایی شروع کنیم. از همان کودکی باید مسئولیت نگهداری و مراقبت از وسایل شخصی خودش را بر عهده بگیرد. اگر وسیله‌ای را در جایی گذاشت و گم شد، مسئولیت آن با خودش است. یا تکالیف مدرسه‌اش را باید خودش انجام بدهد، و اگر انجام نداد مسئولیت پاسخگویی به

آموزگار با خودش است. پس به جای کودک کاری انجام نمی‌دهیم. مسئولیتها را به او واگذار می‌کنیم، اما به این شرط که این مسئولیتها در حیطهٔ تواناییهای فرزندمان باشد. نباید از او انتظار داشته باشیم کاری را انجام دهد که از توانش خارج است. در این مورد والدین باید به سن و جنس کودک و شرایط زندگی او توجه داشته باشند.

چگونه می‌توان حس مسئولیت را درکودک نسبت به گفتار و رفتارش ایجادکرد؟

احساس مسئولیت باید از چیزهای خیلی کوچک شروع شود. مسئولیت در مورد کارهای شخصی نخستین گام است، یعنی کودک احساس کند که اگر دست به این کار بزند، برای خودش سودی دربر دارد. بنابراین باید درمورد کارهای خودش به او مسئولیت بدهیم و هر کار مثبتی که انجام داد سریع باید تشویق شود تا به این وسیله انگیزه‌اش برای انجام کارهای بعدی زیاد گردد.

برای مبارزه با بازیگوشی و تنبلی کودکان در سرکلاس چه باید کرد؟

اغلب دانش‌آموزانِ شلوغ و بازیگوش کسانی هستند که مشکل درسی دارند. شک نداشته باشید کودکانی که درکلاس بازیگوشی می‌کنند و زیاد حرف می‌زنند، کودکان مضطربی هستند، که از لحاظ درسی مشکل دارند. اگر امکان دارد، در مدرسه کلاسهای ترمیمی برای آنها دایر شود. خانواده‌ها هم برای برطرف کردن ضعف درسی فرزندانشان، باید امکان حضور درکلاسهای انفرادی خارج از مدرسه را برای آنها فراهم کنند.

باکودکانی که در مدرسه حرفهای بد (ناسزا) یاد می‌گیرند و آن را در خانه تکرار می‌کنند، چه باید کرد؟

سعی کنید در مقابل رفتارهای نابهنجار کودکان اخم کنید و زیاد واکنش

نشان ندهید و صحنه را ترک کنید. در واقع به آنها نشان دهید که رفتارشان را نپسندیده‌اید. ولی اگر رفتار خوبی نشان دادند، فوراً تشویق کنید. اگر کودک کم‌سن است با خرید چیزهای کوچک و اگر بزرگ‌تر است با صحبت و تأیید کردن و احترام و محبت به او بگویید که امروز به این دلیل شما را تشویق می‌کنم که حرف بد نزدی. این را هم در نظر داشته باشید که تشویق کودکان باید با توضیح کلامی توأم باشد. مثلاً بگوییم این جایزه را امروز به این دلیل گرفتی که حرف زشتی نزدی. به دنبال این رفتار، کودک استنباط می‌کند که اگر حرف زشت بزند، والدینش ناراحت می‌شوند و به او جایزه نمی‌دهند.

اگر تنبیه درکودکی مؤثر نیست چه باید کرد؟

اگر کودکی در برابر یکنوع تنبیه مقاومت پیدا کرده و واکنش نشان نداد، باید نوع و روش تنبیه را عوض کنیم. تنبیه بدنی روش درستی نیست. روشهای دیگری وجود دارد که می‌توان آنها را امتحان کرد. مثلاً قهر کردن با بچه‌ها می‌تواند نوعی تنبیه باشد. محروم کردن از چیزهای دوست‌داشتنی هم نوع دیگری ازتنبیه است. تشویق نکردن در ازای انجام کارهای بد هم می‌تواند یک نوع تنبیه باشد. پس ما می‌توانیم از روشهای مختلفی استفاده کنیم. در مدارس هم از روشهای گوناگونی می‌توان استفاده کرد. مثلاً کودکی که نمرهٔ دیکتهٔ او ۲۰ می‌شود، ولی به این دلیل که بارها دفترچهٔ دیکته‌اش را نیاورده است، آموزگار می‌تواند نمرهٔ او را کم کند و برایش توضیح دهد که چرا از نمره‌اش کم کرده است. در خانه هم می‌توان از روشهای مشابه استفاده کرد.

نسبت به بی‌اعتنایی فرزندم در برابر بهداشت چه واکنشی باید نشان بدهم؟

باید نسبت به بهداشت، درس و... انگیزه‌هایی به‌وجود آوریم. مثلاً دربارهٔ بهداشت، پیامدهای منفی رعایت نکردن بهداشت را در نظر

بگیریم و دربارهٔ آنها با فرزندمان صحبت کنیم. به او بگوییم که اگر بهداشت را رعایت نکند چه اتفاقاتی خواهد افتاد، و چنانچه رعایت کرد حتماً او را تشویق کنیم. رعایت بهداشت باید به صورت قانون درآید.

چرا بچه‌ها با کبریت و وسایل آتشزا بازی می‌کنند؟

به این کار آتش‌بازی می‌گویند که معمولاً از بازی با کبریت شروع می‌شود. بازی کودکان با کبریت به معنای اعتراض است که در چند گروه از آنها دیده می‌شود: اول کودکانی که بیش‌فعال هستند و حرکت و جنبش آنها زیاد است و دست به کارهای خطرناک می‌زنند و نسبت به هیچ چیز احساس خطر نمی‌کنند، تمرکز ندارند، بی‌دقت هستند و آموزگار با آنها مشکل دارد. گروه دیگر معمولاً کودکانی هستند که اعتراضات خود را در قالب چنین رفتاری نشان می‌دهند. از پدر یا مادر یا وضعیت زندگی ناراضی هستند و دوست دارند پنهانی این کار را انجام دهند. مثلاً مخفیانه به گوشه‌ای بروند و پرده را آتش بزنند و به سوختن پرده نگاه کنند. این رفتار در بعضی از کودکان مشاهده می‌شود که حتماً پدر و مادر باید شرایط زندگی این کودک را تغییر دهند و با یک مشاور صحبت کنند و اگر فرزندشان به دارو نیاز دارد، حتماً باید از دارو هم استفاده شود.

وابستگی شدید کودک نسبت به تلویزیون را چگونه تعدیل کنیم؟

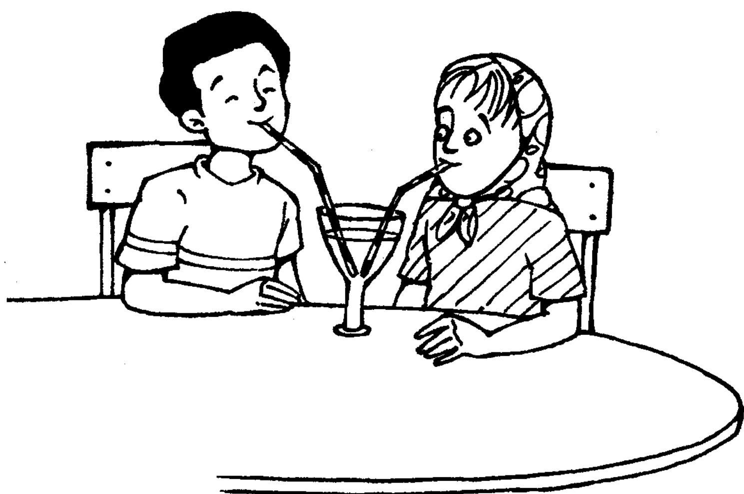
برای اینکه در خانه، هم کودکان و هم سایر اعضای خانواده بتوانند از تلویزیون استفاده کنند، باید در مورد تماشای تلویزیون، به طور منطقی و عادلانه تقسیم زمانی و برنامه‌ریزی انجام شود و در این زمینه قانون و مقرراتی وجود داشته باشد. مثلاً به کودک بگوییم که این برنامه را از این ساعت تا این ساعت می‌توانید ببینید. تلویزیون روشن شود و او برنامه‌اش را ببیند. اگر بخواهد تا آخر برنامه‌ها بنشیند، پدر و مادر باید وارد عمل شوند و اعمال نظر کنند. زمان‌بندی برای دیدن برنامه‌های مختلف

تلویزیون باید طوری باشد که هریک از اعضای خانواده بتواند برنامهٔ مورد علاقهٔ خود را ببیند و تلویزیون در اختیار یک نفرنباشد.

نسبت به شوخیهای خشن و زشت کودکان چگونه واکنش نشان دهیم؟

همهٔ اینها ناشی از یادگیری است. وقتی کودک دست به کار بدی می‌زند و می‌خندیم، او فکر می‌کند که کار خوبی انجام داده است و دیگران را خندانده است. پس این کار را تکرار می‌کند. اگر نمی‌خواهیم فرزندمان دست به کارهای زشت بزند یا کلام زشتی از زبان او بشنویم، نباید در برابر چنین رفتارهایی بخندیم، زیرا خنده برای او یعنی تشویق. باید اخم کنیم و صحنه را ترک کنیم. ولی وقتی کار خوبی انجام داد، فوراً به او جایزه بدهیم و برایش توضیح بدهیم که این جایزه به دلیل کار خوبی است که انجام داده‌ای.

این نوعی یادگیری است که نسبت به یادگیریهای شرطی از سطح بالاتری برخوردار است و نام آن یادگیری عاملی یا وسیله‌ای است. یعنی ما به وسیله‌ای به رفتارهای خوب فرزندمان پاداش می‌دهیم و به او یاد می‌دهیم که این کار باید دوام و ثبات داشته باشد.



۱۴

خواهران و برادران

یکی از آرزوهای والدین این است که خواهرها و برادرها ـ چه در دورهٔ کودکی و چه در بزرگسالی ـ با هم روابطی خوب و صمیمی داشته باشند. گاهی بین دو خواهر یا برادر ممکن است مشکلاتی پیش بیاید که بین دو غریبه اتفاق می‌افتد، مانند حسادت و کدورت ناشی از مواردی که به‌ویژه بُعد عاطفی در آنها دیده می‌شود، ممکن است کودک فکر کند مادر به فرزند دوم توجه بیشتری دارد و به همین دلیل به او حسادت کند و بین خواهرها و برادرها درگیری ایجاد می‌شود. گاهی قضاوتهای والدین

عاقلانه نیست و به یکی توجه بیشتری می‌کنند و دلیل می‌آورند که آن کسی که موفق و تواناست در زندگیش هم موفق خواهد بود و نیازی ندارد که به او زیاد توجه شود. اما فرزند دیگرشان چندان توانا نیست و به همین دلیل باید به او بیشتر توجه نشان داده شود. این دلایل از نظر کودکان پذیرفتنی نیست؛ به‌ویژه زمانی که این تفاوتها بیش از حد باشد و به‌صورت حادی دربیاید. مثلاً در خانواده‌ای که یک کودک عقب‌ماندهٔ ذهنی و دو کودک طبیعی در کنار هم زندگی می‌کنند، والدین به کودک عقب‌افتاده بیش از حد توجه نشان می‌دهند. در این‌گونه موارد کودکان سالم آرزو می‌کنند که ای‌کاش ما هم عقب‌مانده بودیم تا مورد توجه پدر و مادر قرار می‌گرفتیم. نباید اجازه دهیم که ذهنیت فرزندانمان خدشه‌دار شود. محبت، توجه، مهربانی ازطرف والدین نسبت به فرزندان باید به روش یکسان و به یک میزان صورت گیرد. البته روشن است که چون کودکان متفاوتند و رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند، پدر و مادر هم واکنشهای متفاوتی را نسبت به آنها از خود بروز می‌دهند. گاهی خواهر و برادرها با هم مشکلاتی دارند. بهترین راه این است که به آنها بگوییم خودشان راه‌حلی برای مشکلاتشان بیابند و به آنها کمک کنیم که دلیل بروز مشکل را پیدا کنند و راه‌حل مناسبی برای جلوگیری از بروز مشاجرات بعدی پیدا کنند. والدین باید از قضاوتهای عجولانه در مورد فرزندانشان خودداری کنند. نباید داور معرکه شوند و یکی را مقصر و دیگری را بی‌گناه بدانند. اگر یکدیگر را کتک می‌زنند یا به هم ناسزا می‌گویند، باید آنها را از هم جدا کنیم، اما تعیین گناهکار را به بعد موکول کنیم، چرا که در غیر این صورت زمینه برای مشاجرات بعدی فراهم می‌شود. بعد از اینکه کودکان را از هم جدا کردیم، به‌صورت انفرادی برایشان توضیح دهیم. یعنی هرکدام را به اتاقی ببریم و با او صحبت کنیم. گاهی باید در فرصتهای مناسبی که پیش می‌آید به فرزندمان آموزش دهیم که در برابر چنین رفتاری چه واکنشی نشان بدهد. حتی در خلوت هم به

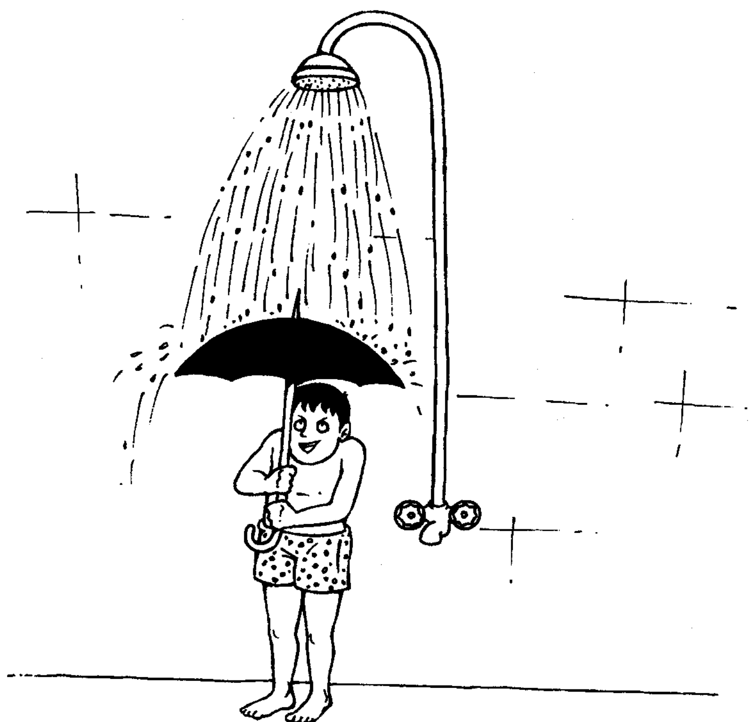
کودکمان نگوییم که من می‌دانم تقصیر شماست و باید سعی کنید این کار را انجام ندهید.

قضاوت والدین برای کودک مهم است، حال آنکه قضاوت خواهر و برادر برای او مهم نیست. به همین دلیل گاهی کودکان اصرار دارند به والدینشان بقبولانند که عامل مشاجره نبوده‌اند. نکتهٔ مهم دیگر در مورد مشاجرات بین خواهر و برادرها، آموزش دفاع از خود است. عده‌ای معتقدند که کودکان طی این مشاجرات یاد می‌گیرند که چگونه از خود در اجتماع دفاع کنند. زمانی که کودکی با خواهرش بحث می‌کند، زمینه‌ای برای یادگیری او در بحثهایی که با دوستش خواهد داشت به‌وجود می‌آید. این عده به‌عنوان شاهد، به تک‌فرزندان اشاره می‌کنند که چون تنها هستند زمینه‌ای برای یادگیری برایشان پیش نمی‌آید و در اجتماع آدمهای بسیار متوقعی خواهند بود، به‌طوری که تحمل بسیاری از بی‌عدالتیها را ندارند و زودرنج هستند و زود ناراحت می‌شوند. اگر در مدرسه مشکلی پیش می‌آید، تک‌فرزندان توقع دارند که همه به آنها توجه کنند. در مورد دوستانشان و در دوست‌یابی دچار مشکل می‌شوند. به هر حال، اگر بشود کودکان را هدایت و کنترل کنیم و خود ما هم از این مشاجرات زیاد ناراحت نشویم، خیلی خوب است. چون بچه‌ها گرچه با هم مشاجره می‌کنند، ولی عاشقانه یکدیگر را دوست دارند، ولی به قول روانکاوان در هر عشقی تنفری هم وجود دارد و آن زمانی است که مطابق میل هم رفتار نمی‌کنند و تنفر بین آنها موقتاً ظاهر می‌شود.

رابطهٔ کودک دبستانی با والدین، خواهر یا برادر، آموزگاران و همسالانش چگونه است؟

از هفت تا یازده سالگی به لحاظ رشد روانی، دورهٔ کمون نامیده می‌شود. در این دوره کودکان تلاش می‌کنند هم‌جنسان خود را پیدا کنند. در دورهٔ

کمون نوسانات بسیار زیادی در زمینهٔ رشد روانی به‌وجود نمی‌آید و کودکان بیشتر دربارهٔ مسائل شناختی تحول پیدا می‌کنند. در رابطه با همسالانشان بیشتر متوجه هم‌جنسان خود می‌شوند و آموزگارانشان را الگوی خود قرار می‌دهند. در سنین پایین‌تر، کودکان همانندسازی می‌کنند که این کار را نسبت به والدین خود نشان می‌دهند و از رفتار آنها تقلید می‌کنند. در سن مدرسه فرد دیگری به‌نام آموزگار وارد زندگی کودک می‌شود و او با آموزگارش همانندسازی می‌کند، چرا که در این دوره آموزگار نقش بسیار مهمی را برای او ایفا می‌کند و به عنوان سمبل است: سمبل قدرت، مقاومت، استقامت، دانش و معلومات زیاد. چرا که او تمام قابلیتها و مهارتهای لازم در زمینهٔ علم و دانش را دارد. حتی در رفتار و کردار هم بچه‌ها با آموزگارشان بسیار همانندسازی می‌کنند. البته در رابطه با خواهر و برادر تفاوت بسیار زیاد است. نمی‌توانیم بگوییم که همهٔ کودکان با خواهر و برادرشان یکسان رفتار می‌کنند. در دورهٔ دبستان گاهی ناسازگاری با خواهر و برادر به‌وجود می‌آید و مشاجراتی صورت می‌گیرد. گاهی خواهر و برادرها دوست ندارند با هم بازی کنند و ترجیح می‌دهند با همسالان و دوستان مدرسه‌ای خود بازی کنند و ارتباط داشته باشند. ممکن است در بعضی خانواده‌ها سازگاری بیشتر باشد، یعنی خواهر و برادرها با هم رابطهٔ خوبی داشته باشند. این امر به وضعیت کودک، خانواده، تعداد خواهرها و برادرها و نحوهٔ برخورد والدین با فرزند بستگی دارد. بنابراین نمی‌توان دربارهٔ چگونگی ارتباط یک کودک دبستانی با خواهر و برادرهایش، بدون توجه به سن، جنس، تعداد خواهرها و برادرها و نوع تربیت خانوادگی اظهارنظر کرد.



۱۵

کودکان مشکل‌دار

بعضی از کودکان قبل یا بعد از تولد دچار مشکلات جسمی می‌شوند که فرایند رشدشان طبیعی نخواهد بود. این کودکان مشکلاتی شبیه کودکان ناسازگار دارند، البته در کودکان ناسازگار مشکلات رفتاری شدیدتر است. کودکان مشکل‌دار را والدین نمی‌توانند به راحتی تربیت کنند. در رفتار این کودکان لجبازی، تمرّد و شیطنت دیده می‌شود. امروزه با طبقه‌بندی که برای مشکلات کودکان صورت گرفته، می‌توان آنها را شناسایی کرد. برای کمک به کودکان مشکل‌دار، سبب‌شناسی اهمیت

زیادی دارد و در هر مورد خاص باید تشخیص دهیم که علت مشکل چیست و از کجا نشأت گرفته است. اگر مشکلات از آنجا ناشی می‌شود که این کودک دچار کم‌هوشی است، پس انتظار کسب نمرات عالی و موفقیت تحصیلی از او اشتباه است و چون چنین انتظاری به او فشار می‌آورد، این کودک مشکل‌دار خواهد شد. ازچنین کودکی باید در حد توانش انتظار داشت و با او رفتار کرد. نکتهٔ دیگر این است که کودکان مشکل‌دار نسبت به تشویق واکنش بسیار بهتری نشان می‌دهند تا تنبیه. برای کودکان مشکل‌دار باید برنامهٔ منظمی از کارهایی که در طول روز باید انجام دهند، تنظیم کنیم و بر اساس این برنامه، اگر کودک وظایفش را درست و کامل انجام داد، حتماً او را تشویق کنیم و به او جایزه بدهیم. این روش مثبتِ تقویت رفتارهای خوب در اصلاح کودکان بسیار مؤثر است.

کودکان استثنائی چه کودکانی هستند، چه نشانه‌هایی دارند، در خانواده باید با آنها چگونه رفتار کرد و چه اطلاعاتی را باید به خانواده‌ها داد؟

کلمهٔ استثناء یعنی نادر. کودکان استثنائی یعنی کودکانی که از وضعیت نادری برخوردار هستند. کودکان استثنائی را می‌توان از لحاظ کمیّت هوش استثناء بدانیم. این کودکان از لحاظ کمیّت هوش یا خیلی خیلی کم دارند یا خیلی خیلی زیاد دارند؛ یا کودکانی تیزهوش و سرآمد هستند یا عقب‌ماندهٔ ذهنی می‌باشند. کودکان استثنائی طیف وسیعی را تشکیل می‌دهند و از هر جنبه‌ای که بخواهیم با آنها مواجه شویم، باید یک مورد نادر و استثنائی را در نظر بگیریم. یکی از این موارد، کودکان عقب‌مانده هستند که دلایل متفاوتی برای عقب‌ماندگی آنها وجود دارد. علت عقب‌ماندگی این کودکان می‌تواند ژنتیکی باشد. بیماریهای ژنتیکی که به هر حال ژن عامل آن را می‌توان در پدر یا مادر یا حتی در نسلهای قبل ـ یعنی پدربزرگ و مادربزرگ و باز هم نسل قبل‌تر که پدر پدربزرگ و مادر مادربزرگ است و همین‌طور تا ده نسل قبل ـ می‌توان ردیابی کرد و

ژنهایی را یافت که بیماریهای مختلفی را انتقال می‌دهند. گاهی عقب‌ماندگی ذهنی بر اثر ضربه به‌وجود می‌آید. این ضربه ممکن است در دورهٔ جنینی در حین تولد وارد شده باشد. حتی ممکن است بعد ازتولد، به‌ویژه در ماههای اولیهٔ زندگی چنین آسیبی به کودک وارد شده باشد. نوع دیگری از عقب‌ماندگیهای ذهنی ممکن است بر اثر اختلالات کروموزومی ایجاد بشود. کروموزومها که در سلولها وجود دارند، از وضعیت و ترکیب خاصی برخوردار هستند که ممکن است در این ترکیب اشکالاتی به‌وجود بیاید. خود کروموزومها هم به دو نوع تقسیم می‌شوند. کروموزومهای معمولی و کروموزومهای جنسی. هر انسانی در سلولهای بدن خود ۲۳ جفت کروموزوم دارد. ۲۲ جفت آنها معمولی نام‌گذاری می‌شوند و جفت بیست و سوم که تعیین‌کنندهٔ جنسیت فرد است، کروموزوم جنسی نام دارد. در دخترها کروموزوم جفت ۲۳ به شکل xx است، حال آنکه در پسرها جفت ۲۳ کروموزومها به شکل xy است. هر اِشکالی در کروموزومهای معمولی یا کروموزومهای جنسی ممکن است باعث عقب‌ماندگی ذهنی کودک شود.

نوع دیگر عقب‌ماندگی ذهنی ممکن است بر اثر اختلال در سوخت‌وساز مواد در بدن به‌وجود بیاید، که این گروه هم به سه دسته تقسیم می‌شود. اختلال در سوخت‌وساز مواد چربی در بدن، اختلال در سوخت‌وساز مواد قندی در بدن و اختلال در اسیدهای آمینه که باید جذب شوند. مواد پیش از جذب شدن توسط بسیاری از آنزیمها به ترکیبهای دیگری تبدیل می‌شوند تا قابلیت جذب شدن در بدن را پیدا کنند. بدن این کودکان فاقد آنزیمهای لازم است، یعنی در بدن آنها آنزیم به مقدار کافی وجود ندارد (یا اصلاً وجود ندارد یا به مقدار کافی نیست) و در نتیجه نمی‌تواند مواد را به ترکیبهای قابل جذب تبدیل کند. موادی که جذب نمی‌شوند در بدن انباشته می‌گردند و در سلولهای عصبی مرکزی متراکم می‌شوند و ایجاد عقب‌ماندگی ذهنی می‌کنند. اما عقب‌ماندگی

ممکن است صرفاً جنبهٔ محیطی داشته باشد، مانند عقب‌ماندگیهایی که بر اثر فقدان انگیزه‌های محیطی ایجاد می‌شود، یعنی کودک در محیطی زندگی می‌کند که عوامل لازم برای رشد و پرورش استعدادهایش وجود ندارد. در چنین صورتی کودک دچار عقب‌ماندگی محیطی می‌گردد. یا عقب‌ماندگیهایی که بر اثر فقدان محبت و فقر عاطفه وجود دارد. دیده شده است کودکانی که در محیطهای فاقد محبت و عواطف انسانی زندگی می‌کنند، حالتهایی دقیقاً شبیه به کودکان عقب‌ماندهٔ ذهنی پیدا می‌کنند. توجه به این نکته مهم است که بخش عواطف، بخش شناخت و بخش فعالیتهای ذهنی واقعاً با یکدیگر در ارتباط هستند.

گروه دیگر از کودکان استثنائی، کودکان تیزهوش و سرآمد هستند که از لحاظ بهرهٔ هوشی در ردهٔ بالایی قرار دارند. این ویژگی را می‌توان به عوامل ژنی و ارثی مربوط دانست. این کودکان عواملی را به ارث برده‌اند که به کودکان سرآمد تبدیل شده‌اند. البته قطعاً محیط هم در این زمینهٔ خداداد و عالی به آنها کمک کرده است و تمام انگیزه‌ها و محرکها و عواملی را که برای رشد هوش و استعداد مهم است در اختیارشان گذاشته است.

استثناء بودن تنها در زمینهٔ هوش نیست. برخی از کودکان ممکن است مشکلات دیگری داشته باشند. مشکلاتی نظیر مشکلات حرکتی یا حسی. کودکان نابینا یا ناشنوا، کودکان ناسازگار، کودکانی که معلولیتهای حرکتی دارند یا مبتلایان به فلج مغزی یا کودکانی که در تکلم مشکل دارند نیز جزء کودکان استثنائی به حساب می‌آیند و باید به آنها توجه خاصی بشود.

باید به خانوادهٔ این کودکان آموزش لازم داده شود. وقتی به پدر یا مادری گفته می‌شود که فرزندتان به شکلی غیرعادی رشد می‌کند، سؤالهای زیادی در ذهن این پدر و مادر شکل می‌گیرد. اولین سؤال این است که چرا این اتفاق افتاده است؟ دومین سؤال اینکه چرا برای من این اتفاق افتاده است؟ و سومین سؤال این است که آیا این مشکل به رفتارهای قبلی ما یا کارهایی که در گذشته کرده‌ایم مربوط می‌شود یا خیر؟

به هر حال، خانواده درگیر مشکل بسیار مهمی می‌شود و آن پذیرفتن کودک عقب‌ماندهٔ خودش است. والدین در وهلهٔ اول نمی‌توانند به راحتی با این مشکل کنار بیایند و واکنشهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. ممکن است نوعی مکانیزم دفاعی از خود بروز بدهند، مثلاً واقعیت را انکار کنند یا خلاف نظر متخصصان را بپذیرند. ممکن است بسیار پرخاشگر شوند یا نشانه‌هایی ازشرم و خجالت در رفتارشان دیده شود. اینها واکنشهایی است که بعد ازشنیدن چنین خبری ممکن است در افراد بروز کند. در این موارد باید به والدین فرصت بدهیم که نسبت به این مشکل اشراف پیدا کنند و آن را بپذیرند و بتوانند واکنشهای منطقی از خود نشان بدهند. در این موارد گذشت زمان بسیار مفید و مؤثر است. هرقدر والدین مشکل را بهتر بپذیرند، کارهای بیشتری می‌توانند برای کودک خود انجام بدهند. اما اگر برخوردها از نوع احساسی و عاطفی باشد و از برخوردهای منطقی فاصله داشته باشد، کار زیادی نمی‌توانند برای فرزند خود انجام بدهند. چنین خانواده‌هایی باید از خدمات روانشناختی و مشاوره‌ای بهره‌مند شوند، یعنی نباید آنها را رها کرد و باید در کنارشان بود و تا حد امکان اطلاعات لازم را به صورتهای مختلف در اختیارشان قرار داد یا گروههایی تشکیل داد و آنها را در گروهی که مشکلات مشابه دارند شرکت داد و از متخصصان دعوت کرد تا با آنها صحبت کنند و راهکارهای عملی را به آنها نشان دهند. همچنین باید ازنظر ژنتیکی آنها را راهنمایی کرد تا اگر می‌خواهند فرزندان دیگری داشته باشند، بدانند که فرزندان بعدی سالم خواهند بود یا خیر. تمام اطلاعاتی را که چنین خانواده‌ای نیاز دارد، باید در حد کافی در اختیار داشته باشد.

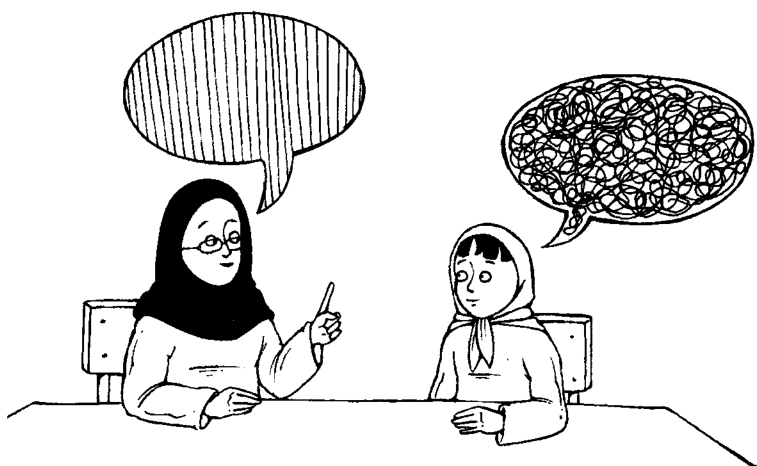
با کودکی که اشعار را برعکس می‌خواند چگونه رفتار کنیم؟

هر مشکلی که کودک هنگام صحبت کردن با آن مواجه است، چه

لکنت،چه اضافه یا حذف چیزی، چه شل صبحت کردن یا مانند اینها، باید او را نزد اصلاح‌گران کلام یعنی گفتاردرمانگران ببریم. گفتاردرمانی یک رشتهٔ دانشگاهی است که متخصصان این رشته می‌توانند بسیاری از مشکلات کلامی را درمان کنند.

لکنت زبان

به طور کلی دو نوع لکنت زبان وجود دارد: لکنت زبان عضوی و لکنت زبان هیجانی. ۹۵٪ از لکنت زبانها هیجانی است و فقط پنج درصد بقیه علت عضوی دارد. منظور از علت عضوی، مشکلات مغزی یا نقایصی است که در اعضای مربوط به تکلم وجود دارد، نظیر فضای دهان، زبان، حنجره، نای یا پولیپ بینی و هر قسمتی که به‌نوعی با تکلم ارتباط دارد. این اشکالات می‌تواند در تکلم اختلال ایجاد کند. آنچه بیش از همه شایع است، لکنت زبان در نتیجهٔ هیجان و ترس است و کودک حتماً باید نزد گفتاردرمانگر برود. گفتاردرمانگر با او صحبت می‌کند و برایش برنامه‌ای تنظیم می‌نماید. در این مراکز به والدین هم روشهای تمرین با کودک در خانه آموزش داده می‌شود. به‌طور کلی والدین نباید در خانه داد و فریاد کنند، بلکه باید کاملاً شمرده و کشیده صحبت کنند. برای کودک داستان بخوانند و از او بخواهند که همان داستان را برای آنها تعریف کند و به این ترتیب با او تمرین کنند. با خواندن شعرهای موزون و تمرین، لکنت کودک از بین می‌رود. باید کودک را تشویق کرد تا شعر بخواند. زمانی که کودک صحبت می‌کند، در مقابل آینه بایستد و حرکات دهان و طرز قرارگرفتن زبان و دندانهایش را ببیند و همان طوری که به او یاد داده شده است، تمرین کند. کودکانی که لکنت دارند بهتر است طوری صحبت کنند که آهسته و شمرده باشد و اهمیت ندهند که مخطابشان دربارهٔ او چه فکری می‌کند. اگر کودک به این موضوع فکر نکند، حتماً مشکل او برطرف می‌شود.



در آستانهٔ بلوغ

کودکان وقتی به سن بلوغ یا به سن پیش از بلوغ می‌رسند، متوجه برخی تغییرات جسمی در خود می‌شوند، ولی نمی‌دانند که این تغییرات به چه دلیل صورت می‌گیرد و این نشانه‌ها برای آنها سؤال‌برانگیز است. در این صورت باید دربارهٔ بلوغ برای آنها توضیح بدهیم. بهتر است پدرها با پسرانشان و مادرها با دخترانشان دربارهٔ بلوغ به طور کلی صحبت کنند و موارد بهداشتی مربوط به این دوره را برای آنها توضیح دهند. مخصوصاً دخترها که بلوغ در آنها زودتر به‌وجود می‌آید و خیلی دوست دارند که به

سؤالاتشان پاسخ داده شود. البته بخشی از این موارد در کتابهای درسی توضیح داده شده ولی چون بسیاری از کودکان زودتر از زمان مشخص به بلوغ می‌رسند، نمی‌توانیم صبر کنیم تا در کتاب درسی خاصی این موضوع برای آنها توضیح داده شود. باید مادر به نوجوان خود آموزش بدهد و به او بگوید که این تغییرات بر اثر تغییرات هورمونی به‌وجود می‌آید و لازمهٔ رشد اوست و در کسی که در حال رشد است و به دورهٔ نوجوانی و جوانی نزدیک می‌شود، رخ خواهد داد. بنابراین فرایندی طبیعی است و جای نگرانی نیست.

توصیه‌های بهداشتی مربوط به این دوره را مادر می‌تواند برای دخترش توضیح دهد و امکانات لازم را فراهم بکند و به او اجازه بدهد که هر سؤالی که به ذهنش می‌رسد بپرسد. در زمینهٔ رفتارهای جنسی، عده‌ای فکر می‌کنند شاید مجبور شوند دربارهٔ روابط زناشویی برای فرزندانشان توضیح دهند و در این مورد نگران هستند، در حالی که نیازی به این کار نیست. در مورد آموزش جنسی به کودکان و نوجوانان تا حدی در کتابهای زیست‌شناسی آنها مطالبی وجود دارد و در قالب ترکیب سلولهای نر و ماده و تولید یک موجود زنده در گیاهان و جانوران توضیحاتی داده شده است و آنها متوجه می‌شوند که چگونه رابطه و تشابهی بین انسان و حیوان وجود دارد و به این ترتیب استنباط می‌شود که در انسان هم به همین صورت است. در عصر حاضر ممکن است با دیدن یک تصویر یا عکس یا پوستر مستهجن یا صحنه‌ای از یک فیلم سؤالهایی دربارهٔ روابط جنسی در ذهن نوجوان شکل بگیرد و والدین نگران می‌شوند و سعی می‌کنند که از چنین اتفاقی جلوگیری کنند. به دلیل بافت فرهنگی- اجتماعی که در کشور ما وجود دارد، بهتر است دربارهٔ چنین موارد مستهجنی با فرزندانمان صحبت نکنیم، یعنی به صورت فردی و مستقیم در این باره توضیح ندهیم، مگر به صورت علمی که در مدارس به دانش‌آموزان آموزش می‌دهند و تأثیر بدی هم نمی‌گذارد. به این ترتیب،

کار والدین هم راحت‌تر می‌شود. بعضی از والدین خجالت می‌کشند دربارهٔ مسائل جنسی با فرزندانشان صحبت بکنند. گاهی ممکن است نوجوان صحنه‌هایی را ببیند یا دوستانش برای او دربارهٔ مسائل آمیزشی توضیح دهند. در این حال نوجوان سردرگم و نگران می‌شود و ذهنش از سؤال انباشته می‌گردد. در مورد کودکانی که تجربهٔ دیداری و شنیداری دارند، باید به آنها به طرز صحیحی توضیح داده شود.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه‌ماهگی تا هیجده‌ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودک و نوجوان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه‌حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک‌فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری** کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیدهٔ **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماری **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده‌های تک‌سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد **از تولد تا یک‌سالگی**
- کلیدهای رفتار با کودک **یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **دوساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **چهارساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**
- کلیدهای شناخت و رفتار با **دخترها**
- کلیدهای برخورد با **مشکلات خواب** کودکان
- کلیدهای برخورد با **ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- **پاسخ به والدین**
- کلیدهای پرورش **هوش عاطفی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **هوش اخلاقی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به **سندرم دان**
- راهنمای بهبود روابط **خواهر و برادرها**
- کلیدهای رفتار با **دوقلوها**
- روشهای انتخاب **مهد و پرستار کودک**

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به **اختلال کمبود توجه**
- کلیدهای موفقیت **پدر ناتنی**
- کلیدهای موفقیت **مادر ناتنی**
- کلیدهای پرورش **احساس امنیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **فرزند شاد**
- کلیدهای کمک به کودک برای **برخورد با مرگ عزیزان**
- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان **کم‌توجه و بیش‌فعال (ADD/ADHD)**
- کلیدهای برخورد با **لکنت زبان** در کودکان
- کلیدهای برخورد با **ترس در نوجوانان**
- **فرهنگ نامها**
- آموزش **دستشویی رفتن** به کودکان
- **تربیت بدون فریاد**
- کلیدهای **پرورش تفکر** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن **آداب اجتماعی** به کودکان و نوجوانان
- **راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)**
- **اولین غذاها**
- کلیدهای پرورش **فرزند شاد از ۲ تا ۴ سالگی**
- **بهداشت کودک**
- کلیدهای کشف و پرورش **استعداد** در کودکان

کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به **مطالعه**
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به **ریاضی**
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به **علوم تجربی**
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به **تاریخ و جغرافی**
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به **ورزش و سلامتی**
- **وقتی که فرزندان باهوش نمره‌های کم می‌گیرند!**
- **یادگیری شاد**
- **زیبا چیست؟ زیبا کیست؟**
- فعالیتهایی برای **پرورش حافظه**

کلیدهای همسران موفق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- **۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج**
- **راهنمای مادران شاغل**
- **تغذیهٔ دورهٔ بارداری**
- **ده قرار مهم برای زندگی مشترک**
- **برای روابط بهتر کاری نکنید!**
- **معجزهٔ گفت‌وگو**
- **غذاهای فوری**
- **زندگی مشترک و حدومرزهایش**
- **مراقبتهای دورهٔ بارداری**

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- تأثیر طلاق بر فرزندان
- فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده‌ساله
- دعوای پدر و مادر
- نخستین خداحافظی
- یک دل و دو خانه
- ورود به خانوادهٔ جدید
- بازسازی زندگی پس از طلاق

ادبیات عرفانی

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- هدیه‌ای از فرشتهٔ مادر
- لیلی نام تمام دختران زمین است
- در سینه‌ات نهنگی می‌تپد
- پیامبری از کنار خانهٔ ما رد شد
- من هشتمین آن هفت نفرم
- نامه‌های خط‌خطی
- جوانمرد نام دیگر تو
- گفت‌های بی‌گفتمان

خوانندهٔ محترم

در صورتی که تمایل دارید از تازه‌های **نشر صابرین** مطلع شوید، شمارهٔ تلفن همراه و ایمیل خود را به شمارهٔ **۰۹۳۲۹۵۶۵۹۴۴** sms نمایید.